Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Университетский колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор Университетского колледжа
_____ Е.Г. Дунина-Седенкова
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы безопасности жизнедеятельности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Квалификация выпускника
Администратор баз данных

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7865bec228b3d3efb6b95a8c1d896e8c8188f6c
Владелец: Директор УК Дунина-Седенкова Елена Геннадьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 23-10-2025 11:49:55 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с актуальными потребностями личности, общества и государства.

Задачами учебной дисциплины являются:

– способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;;

– сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;;

– знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к базовым учебным дисциплинам общеобразовательного цикла ООП по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Обществознание;

– География.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Физическая культура;

– Безопасность жизнедеятельности;

– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО.

Личностные результаты:

– сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;;
– сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;;
– идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;;
– способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;;
– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;;
– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;;
– готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;;
– сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;;
– активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;;
– умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их.

Метапредметные результаты:

– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;;
– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;;
– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;;
– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;;
– формирование научного типа мышления, владения научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;;
– давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;;
– разрабатывать план решения проблем с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;;
– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;;
– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;;

– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;;
– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;;
– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижении: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;;
– саморегулирование, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым к новому;.

Предметные результаты:

– знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;
– знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;
– сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации;
– сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки (включая общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, военно-медицинской и технической подготовки), правилах оказания первой помощи в условиях ведения боевых действий, овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием;
– сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;
– сформированность представлений о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратах;

понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

– сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе в образовательных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;
– сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов применения в собственном поведении;
– сформирванность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, на транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в чрезвычайных ситуациях;
– сформирвоанность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных и чрезвычайных ситуаций на транспорте;
– овладение знаниями о способах безопасного поведения в природной среде; умением применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;
– знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знание порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знание прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности;
– владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформированность представлений об инфекционных и неинфекционных заболеваниях, способах профилактики; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

– знание основ безопасного, конструктивного общения, умения различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;
– сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде, умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;
– сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***2 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет с оценкой*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***34***	*34*
Лекции, *академ. час.*	***22***	*22*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***12***	*12*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*

Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится за счет времени, отведенного на учебную дисциплину.

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;

Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни (Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Факторы способствующие укреплению здоровья);

Тема 1.2 Вредные привычки (Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя.
Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании);

Раздел 2 Основы медицинских знаний;

Тема 2.1 Понятие первой помощи (Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Виды смерти. Общие правила оказания первой помощи. Сердечно-легочная реанимация);

Тема 2.2 Первая помощь при неотложных состояниях (Первая помощь при синдроме длительного сдавливания, потере сознания, инфаркте, инсульте, эпилепсии. Правила оказания первой помощи в условиях ведения боевых действий);

Тема 2.3 Первая помощь при ожогах и обморожении (Понятие, основные виды ожогов. Первая помощь при воздействии высоких температур. Первая
помощь при химических ожогах. Первая помощь при электрических и лучевых ожогах. Понятие и степени обморожения.
Последствия воздействия низких температур на организм человека. Первая помощь при воздействии низких температур на организм человека);

Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность;

Тема 3.1 История создания и структура Вооруженных Сил Российской Федерации (Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного, Петра I. Военные реформы в России во второй половине XIX века. Создание советских Вооруженных Сил. Вооруженные Силы Российской Федерации на современном этапе. (Функции и основные задачи современных ВС РФ), их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Виды и рода Вооруженных Сил Российской Федерации, их история создания, предназначение, структура. Войска не входящие в виды и рода войск. Материально-техническое обеспечение. Организации, воинские части строительства и расквартирования);

Тема 3.2 Элементы начальной военной подготовки (Общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, технической, топографической подготовки);

Тема 3.3 Применение современных достижений научно-технического прогресса (Применение беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов);

Тема 3.4 Воинская обязанность (Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Призыв на военную службу. Пребывание в запасе. Призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе. Отсрочка от военной службы);

Раздел 4 Государственная система обеспечения безопасности населения;

Тема 4.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций (Понятие "чрезвычайная ситуация", "предупреждение чрезвычайной ситуации", "ликвидация чрезвычайной ситуации". Ущерб от ЧС. Критерии чрезвычайных ситуаций. Классификации ЧС. Очаг поражения (простой и сложный очаги поражения). Стадии развития чрезвычайной ситуации);

Тема 4.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) (Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций);

Тема 4.3 Гражданская оборона (Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций);

Тема 4.4 Оружие массового поражения и способы защиты от него (Ядерное, химическое, бактериологические (биологическое)

оружие. Инженерная защита от оружия массового поражения, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях);

Тема 4.5 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта (Понятие "терроризм". В чем причины терроризма. Классификации терроризма.
Понятие "террористический акт". Правила поведения при захвате в качестве заложника. Правила поведения в толпе. Правила поведения при террористическом акте и его угрозе. Правила поведения при нахождении под обломками. Порядок приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера по телефону. Правила обращения с материалами, содержащими угрозы террористического характера. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий);

Тема 4.6 Правила поведения в социальной среде (Социальные опасности и защита от них. Виды социальных опасностей. Насилие в социальном взаимодействии. Опасности в цифровой среде. Распознавание и противодействие опасности в цифровой среде, в том числе криминального характера и вовлечения в деструктивную деятельность. Правила поведения в ситуациях криминального характера).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	
Тема 1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1
Тема 1.2.	Вредные привычки	1
Раздел 2.	Основы медицинских знаний	
Тема 2.1.	Понятие первой помощи	2
Тема 2.2.	Первая помощь при неотложных состояниях	2
Тема 2.3.	Первая помощь при ожогах и обморожении	2
Раздел 3.	Основы обороны государства и воинская обязанность	
Тема 3.1.	История создания и структура Вооруженных Сил Российской Федерации	2
Тема 3.2.	Элементы начальной военной подготовки	1
Тема 3.3.	Применение современных достижений научно-	1

	технического прогресса	
Тема 3.4.	Воинская обязанность	2
Раздел 4.	Государственная система обеспечения безопасности населения	
Тема 4.1.	Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций	2
Тема 4.2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
Тема 4.3.	Гражданская оборона	1
Тема 4.4.	Оружие массового поражения и способы защиты от него	2
Тема 4.5.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	1
Тема 4.6.	Правила поведения в социальной среде	1
Итого:		**22**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***
Раздел 1.	Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	
Тема 1.1.	Изучение основных положений организации рационального питания	2
Раздел 2.	Основы медицинских знаний	
Тема 2.1.	Правила наложения повязок	2
Тема 2.2.	Основные инфекционные и неинфекционные заболевания, их классификация и профилактика	2
Раздел 3.	Основы обороны государства и воинская обязанность	
Тема 3.1.	Альтернативная-гражданская служба. Служба по контракту	2
Раздел 4.	Государственная система обеспечения безопасности населения	
Тема 4.1.	Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2

Тема 4.2.	Дифференцированный зачет	2
Итого:		**12**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*
	Отсутствуют	
Итого:		**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания; 3. Учебные задания
Раздел 2.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания; 3. Учебные задания
Раздел 3.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания; 3. Учебные задания
Раздел 4.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания; 3. Учебные задания
Зачет с оценкой.	личностные результаты; метапредметные результаты; предметные результаты	1. Вопросы к зачету с оценкой; 2. Задачи к зачету с оценкой

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 30 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
90 до 100	«отлично»
от 70 до 89	«хорошо»
от 50 до 69	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 90 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 70 – 89 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся.Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания; учебные задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle». Для тестирования используется не менее 10 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
10	не менее 9	отлично
8	не менее 7	хорошо
6	не менее 5	удовлетворительно
4	–	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

12.2.3 Рекомендации по оцениванию учебных заданий

Учебные задания – это форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется под руководством и контролем со стороны преподавателя с целью формирования знаний и умений.

Критерии оценки выполнения учебных заданий:

– правильность выполнения учебных заданий (учитывается количество и характер ошибок);

– сознательность выполнения учебных заданий (учитывается понимание материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при выполнении учебных заданий требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие).

Критерии оценки по выполнения учебного задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем жетребованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основныхположений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является:зачет с оценкой.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к зачету с оценкой; задачи к зачету с оценкой.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете с оценкой

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточнойаттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19839-3. – URL: https://urait.ru/bcode/569244/p (дата обращения: 20.07.2025);

2 Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 641 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. – URL: https://urait.ru/bcode/561871/p (дата обращения: 03.09.2025).

б) дополнительная литература:

1 Каракеян, В. И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 120 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09151-9. – URL: https://urait.ru/bcode/512046 (дата обращения: 20.07.2025);

2 Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 499 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00398-7. – URL: https://urait.ru/bcode/511741 (дата обращения: 20.07.2025).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО -

Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе:
- учебную аудиторию для проведения лекций, оборудованную учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;
- кабинет «Основы безопасности и защиты Родины» для проведения практических занятий, оснащенный необходимым учебным оборудованием

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Составитель(и):

преподаватель 1 категории Созинова Елизавета Константиновна (университетский колледж).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании Педагогического совета Университетского колледжа.

Согласована:

МБУ ДО «Центр детского (юношеского) технического творчества «Меридиан»
Заместитель директора по образовательной деятельности, руководитель детского технопарка «Кванториум», к.п.н., доцент



А.Г. Дорошенко

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

Выберите один правильный ответ.

1 Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:
1) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут
2) потеря части продуктов питания, потеря компаса
3) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств в условиях природной среды
4) плохие погодные условия на маршруте движения

2 Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать?
1) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала
2) одежда должна быть из синтетических материалов
3) одежда должна иметь световозвращающие элементы
4) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев

3 Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:
1) место должно находиться на берегу реки или другого водоема на уровне воды
2) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке; возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива
3) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа
4) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра

4 Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:
1) кипячение воды
2) очистка через фильтр из песка, ваты и материи
3) очистка через фильтр из песка и материи
4) добавление в воду марганцовки

5 Что запрещается делать при разведении костра?

1) оставлять дежурить у костра менее 3-х человек
2) разводить костер на торфяных болотах
3) использовать для разведения костра сухую траву
4) использовать для разведения костра сухостой

6 Что такое землетрясение?
1) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность (эпицентр землетрясения)
2) область возникновения подземного удара (Очаг землетрясения.)
3) это природное явление, связанное с процессами в окружающей атмосфере
4) подземные толчки и колебания поверхности Земли

7 По шкале итальянского ученого Меркалли в баллах оценивается(-ются):
1) степень разрушений в эпицентре землетрясения
2) величина разрывов в верхней части мантии
3) сила землетрясения, его интенсивность
4) величина смещения земной коры в очаге землетрясения

8 Что надо делать с получением сигнала о приближении урагана, бури, смерча при нахождении в доме (квартире)?
1) закрыть окна и двери с наветренной стороны здания, а с подветренной открыть, убрать с балконов и подоконников вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком
2) закрыть краны газовой сети, включить радиоприемник с автономным питанием для получения информации от управления ГО и ЧС
3) закрыть окна, включить радиоприемник для получения информации от управления ГО и ЧС
4) плотно закрыть двери и окна, отключить электроэнергию, занять безопасное место у стен внутренних помещений

9 Как следует выходить из зоны лесного пожара?
1) если вы в составе группы, то нужно разделиться и по одному выходить навстречу ветру
2) перпендикулярно направлению ветра, используя для этого открытые пространства
3) если загорелась одежда, то нужно бегом покинуть опасную зону по направлению ветра
4) навстречу ветру, используя для этого просеки, дороги

10 Вы находитесь дома одни. Вдруг задрожали стекла и люстры, с полок начали падать посуда и книги. Вы срочно:
1) займете место в дверном проеме капитальной стены

2) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договориться о месте встречи
3) подойдете к окну и узнаете у прохожих, что случилось
4) закроете окна и двери, быстро спуститесь в подвальное помещение

11 Здоровый образ жизни - это:
1) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание
2) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье
3) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4) это установленный человеком режим занятий физической культурой и спортом, а также профилактика заболеваний

12 Признаками алкогольного отравления являются:
1) головокружение, тошнота, рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние
2) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и артериального давления
3) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, отсутствие аппетита, понижение иммунитета
4) замедление реакции, плохой сон, повышенная потливость, воспаление лимфатических узлов

13 Что происходит с алкоголем попавшим в организм человека?
1) никогда не выводится из организма
2) растворяется в крови и переносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
3) разлагается на вещества, полезные для функционирования кровеносных сосудов
4) быстро выводится из организма

14 Основной причиной умственного утомления является (-ются):
1) нарушение деятельности системы кровообращения
2) недостаточное рациональное питание, возможные конфликты со сверстниками
3) длительная и интенсивная умственная деятельность
4) длительная интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата

15 Двигательная активность — это:
1) способность человеческого организма длительное время выполнять какую-либо работу
2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
3) ежедневная система физической тренировки организма
4) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности

16 Какую информация необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?
А) Дату, время (часы и минуты) наложения жгута, ФИО наложившего жгут;
Б) Дату и время (часы и минуты) наложения жгута, время получения ранения;
В) ФИО пострадавшего, время получения ранения;
Г) Дату и время (часы и минуты) наложения жгута

17 Как нужно оказывать первую помощь пострадавшему при попадании химических веществ внутрь организма?
А) Дать большое количество воды, вызвать рвоту, дать 3-4 таблетки активированного угля, принимать с небольшими промежутками воду;
Б) Дать большое количество воды, вызвать скорую помощь;
В) Дать попить теплого сладкого чая, затем 1-2 таблетки анальгина и активированного угля;
Г) Дать пострадавшему антидот

18 При открытом переломе прежде всего необходимо:
А) Дать обезболивающее средство;
Б) Остановить кровотечение;
В) На рану в области перелома наложить стерильную повязку;
Г) Провести обездвиживание конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения

19 Определите последовательность оказания первой помощи при потере сознания
А) Проверить дыхание и устранить факторы, препятствующие этому, (ослабить воротник, пояс, расстегнуть галстук и т.д.)
Б) Обеспечить горизонтальное положение больному (на спине)
В) Позаботиться о свежем воздухе
Г) Подложить что-либо под нижние конечности (под углом 30-45°), чтобы голова оказалась ниже колен

20 При каких видах кровотечения наложение жгута обязательно?

А) Капиллярное, смешанное;
Б) Венозное, капиллярное;
В) Артериальное, венозное;
Г) Артериальное, смешанное

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1 – 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки

1 Способ жизнедеятельности человека, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, – это:

а) режим дня и отдыха;
б) физическая культура;
в) здоровый образ жизни;
г) закаливание

2 Что является основным строительным материалом клеток организма?

а) витамины;
б) белки;
в) жиры;
г) углеводы

3 Источником чего являются жиры?

а) витаминов;
б) воды;
в) энергии;
г) минеральных веществ

4 На какой фазе действия наркотических веществ на организм человека ослабевает защитная реакция?

а) деградация личности;
б) физическая зависимость;
в) психическая зависимость;
г) эйфория

5 Признаками алкогольного отравления являются:

а) замедление реакции, плохой сон, повышенная потливость;

б) отсутствие речи, резкое повышение температуры тела и давления;

в) головокружение, тошнота, рвота, понижение давления, возбуждение или депрессивное состояние;

г) ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, отсутствие аппетита, понижение иммунитета

6 Что такое витамины?

а)Органические химические соединения, являющиеся ферментами;

б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма;

в) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания;

г) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.

7В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

а) с 01:00 до 05:00;

б) с 05:00 до 09:00;

в) с 17:00 до 21:00;

г) с 21:00 до 01:00

8Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?

а) Позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности;

б) Снижает психологические и физические нагрузки;

в) Осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем;

г) Поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом

9 Какой стадии алкогольной зависимости соответствует данное описание:

«*Регулярное злоупотребление алкоголем приводит к изменению биохимических процессов организма, в результате регулярное поступление алкоголя в организм становится необходимым для его нормального функционирования. На этой стадии появляются и закрепляются признаки алкогольного похмельного состояния. Для того чтобы облегчить состояние человек вновь употребляет алкоголь – похмеляется. При отсутствии поступления алкоголя в организм у человека возникают психические расстройства,*

головная боль, жажда, потеря аппетита, мышечная дрожь, раздражительность, агрессия»

а) защитная реакция;

б) психическая зависимость;

в) физическая зависимость;

г) деградация личности

10 Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

а) служба здоровья;

б) индивидуальный образ жизни;

в) окружающая среда;

г) биологические

Раздел 2 Основы медицинских знаний

Тема 2.1 Понятие первой помощи

1 По каким признакам можно определить наступление биологической смерти?

а) Отсутствие пульса на сонной артерии, сознания нет более 7 минут, зрачки не реагируют на свет;

б) Отсутствие сознания, отсутствие пульса на сонной артерии, зрачки не реагируют на свет;

в) При сдавлении глазного яблока зрачок трансформируется в вертикальную щель, помутнение и высыхание роговицы глаза;

г) Бледность кожных покровов, широкие зрачки, отсутствие дыхательных движений грудной клетки

2 В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?

а) прием нитроглицерина под язык пострадавшего;

б) освобождение дыхательных путей, проведение искусственной вентиляции легких;

в) освобождение дыхательных путей, проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца;

г) проведение непрямого массажа сердца

3 Что необходимо делать при нахождении ранящего предмета в ране?

а) наложить жгут выше места ранения, вытащить ранящий предмет, обработать рану антисептиком;

б) вытащить предмет и быстро, без обработки раны антисептиком, наложить повязку;

в) оставить ранящий предмет в ране, зафиксировать предмет в ране, наложив вокруг него повязку;

г) применить пальцевое прижатие, наложить жгут выше места ранения, вытащить предмет, наложить повязку

4 Укажите ошибку в оказании первой помощи при открытых переломах?

а) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения;

б) остановить кровотечение и обработаться края раны;

в) вправить вышедшие наружу кости;

г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство

5 **Установите соответствие**

Травмы

а) Изолированные	1) несколько травм
б) Множественные	2) повреждение сразу нескольких областей организма
в) Политравмы	3) повреждения нанесены последовательно или в один момент, но различными агентами
г) Комбинированные	4) повреждение локализуется в одном органе или в сегменте костно-мышечной системы

6 Какую информация необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?

а) время (часы и минуты) наложения жгута, ФИО наложившего жгут;

б) время (часы и минуты) наложения жгута, время получения ранения;

в) ФИО пострадавшего, время получения ранения;

г) время (часы и минуты) наложения жгута

7 Что такое клиническая смерть?

а) необратимое прекращение физиологических процессов в клетках и тканях

б) акт гражданского состояния, который подлежит государственной регистрации

в) обратимый этап, наступающий в момент прекращения кровообращения, сердечной и дыхательной деятельности

г) полное прекращение какой-либо деятельности, конец

8 Создателем реаниматологии является:

а) Говоровский М.А.

б) Неговский В.А.

в) Снеговский П.Р.

г) Суржиков А.Г.

9 Что такое мечевидный отросток?

а) крупное скопление нервных клеток (ганглиев) и нервных волокон в брюшной полости

б) составная часть нервной системы, покрытая оболочкой структура, состоящая из сплетения пучков нервных волокон

в) грудная клетка

г) самая короткая и узкая часть грудины, образующая её нижний, свободный конец

10 Что такое симптом Белоглазова?

а) один из признаков биологической смерти, при сдавливании глазного яблока мёртвого человека его зрачок приобретает вертикальную веретеообразную форму, похожую на кошачий зрачок

б) помутнение и высыхание роговицы глаз

в) глаз становится белым

г) прекращение сердечной деятельности

Тема 2.2 Первая помощь при неотложных состояниях

1 Внезапная непродолжительная потеря сознания, которая наступает из-за нарушений поступления крови и кислорода в головной мозг – это … ?

а) инфаркт

б) обморок

в) инсульт

г) эпилепсия

2 Для предотвращения обморока в периоде предвестников рекомендуется:

1) принять горизонтальное положение;

2) активные аэробные физические нагрузки;

3) выпить 1-1,5 л жидкости;

4) дыхательная гимнастика.

3 Какие факторы являются, как провоцирующие обморок?

а) слабость, потемнение в глазах, головокружение со звоном в ушах, чувство "лёгкости" в голове, холодный пот, онемение конечностей.

б) переутомление, солнечный удар, резкое вставание, душное помещение, боль, стресс.

в) побледнение кожных покровов, слабый, едва прощупываемый пульс, "блуждающие" глаза.

г) пена изо рта, слюнотечение, слезотечение, остановка дыхания, рвота

4 Хроническое заболевание головного мозга, характеризующееся повторяющимися припадками, сопровождается нарушениями двигательных, чувствительных, вегетативных, мыслительных и психических функций – это …?

а) инфаркт

б) обморок

в) инсульт

г) эпилепсия

5 Как в России обычно называли эпилепсию?

а) славная болезнь

б) падучая болезнь

в) трясучая болезнь

г) конвульсная болезнь

6 Первые упоминания об этой болезни служат описания, сделанные Гиппократом в 467 году до н. э.

а) инфаркт

б) обморок

в) инсульт

г) эпилепсия

7 Техникой распознавания инсульта является «УДАР». Что значит эта аббревиатура?

а) удар, должность, афазия, рука

б) лицо, время, речь, удар

в) улыбка, движение, афазия, решение

г) резкий, сильный толчок, производимый кем-либо или чем-либо с размаху

8 Немодифицируемый фактор инфарка:

а) возраст

б) курение

в) питание

г) лишний вес

9 Состояние организма, возникающее в результате длительного сдавливания мягких тканей более двух часов – это …?

а) кома

б) позиционное сдавливание

в) синдром длительного сдавливания
г) сон

10 Главная ошибка при оказании первой помощи при СДС?
а) наложение жгута
б) прикладывание льда/снега/холодной воды
в) снятие тяжести без наложения жгута
г) иммобилизация конечности

Тема 2.3 Первая помощь при ожогах и обморожении

1 Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры – это … ?
а) термический ожог
б) химический ожог
в) электрический ожог
г) лучевой ожог

2 Определите степень ожога по следующим признакам: омертвление всех слоев кожи, образование разнокалиберных пузырей и плотного струпа
а) I степень;
б) II степень;
в) III степень;
г) IV степень

3 При каком факторе ожога в основном поражаются дыхательные пути?
а) пламя
б) жидкость
в) пар
г) расплавленный металл

4 Самый главный признак ожога щелочью:
а) жжение
б) отечность
в) онемение
г) ощущение «мыльной кожи»

5 Первая помощь при ожогах кислотой:
а) промыть под струей холодной воды и наложить стерильную повязку
б) промыть под струей холодной воды, обработать мыльным раствором или раствором питьевой соды, наложить стерильную повязку
в) промыть под струей холодной воды, обработать 2% раствором уксусной или лимонной кислоты, наложить стерильную повязку

г) промыть под струей холодной воды, обработать 2перекись. водорода, наложить стерильную повязку

6 Соотнесите признаки ожогов с их видами:

а) покраснение кожи, появление пузырей, раны с слизисто-кровянистыми выделениями, обугливание

б) струп различного цвета, отек, боль, покраснение

в) потеря сознание, судорожное сокращение мышц

г) покраснение, появление пузырей, язв

1) Лучевой ожог
2) Химический ожог
3) Термический ожог
4) Электрический ожог

7 Поражения, возникающие в результате воздействия на кожу ионизирующего излучения

а) термический ожог

б) химический ожог

в) электрический ожог

г) лучевой ожог

8 При обморожениях и ранениях кистиприменяется:

а) повязка «восьмиобразная»;

б) повязка «варежка»;

в) повязка «крестообразная»;

г) повязка «монокулярная»

9 Определите степень обморожения по следующим признакам: омертвление поверхностных слоев кожи, нарушение кровообращения, образование пузырей, повышение температуры тела, озноб, плохой аппетит и сон

а) I степень;

б) II степень;

в) III степень;

г) IV степень;

10 Что нельзя делать при обморожении?

а) растирать обмороженные участки тела

б) снимать промерзшие вещи

в) пить горячую жидкость

г) вызывать врача

Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.1 История создания и структура Вооруженных Сил Российской Федерации

1 В каком году были созданы ВС РФ?

а) 7 мая 1922 г.

б) 8 июня 2015 г.

в) 3 августа 1722 г.

г) 7 мая 1992 г.

2 Основу вооруженных сил Московского государства в XVI в составляли:

а) пехота;

б) дворянские формирования;

в) морской флот;

г) рабы;

д) ополчение

3 По какому принципу создано военно-административное деление ВС РФ?

а) военному;

б) административному;

в) территориальному;

г) широтному

4 Какой деятельностью занимается Министерство обороны РФ?

а) управление Вооружёнными силами Российской Федерации;

б) проведение оперативной и мобилизационной подготовки ВС;

в) перевод Вооружённых сил на организацию и состав военного времени;

г) проведение военной политики и осуществление государственного управления в сфере обороны России

5 С 1705 г. Пётр I увеличил численность русской армии за счёт комплектования:

а) Гвардейских полков;

б) Рекрутских полков;

в) Артиллерийских полков;

г) Кавалерийских полков

6 Назовите основные задачи Вооруженных сил Российской Федерации:

а) Предотвращение региональных военных конфликтов и мировой войны;

б) Обеспечение надежной защиты страны;

в) Обеспечение возможности захвата сопредельных территорий в национальных интересах страны;

г) Обеспечение ядерного сдерживания в интересах предотвращения как ядерной, так и обычной крупномасштабной или региональной войны и осуществление миротворческой деятельности.

7 Назовите виды военной службы в Российской Федерации:
а) сухопутная, военно-морская, военно-воздушная;
б) частная, по соглашению сторон, пограничная;
в) гражданская, по найму, договорная;
г) по призыву, по контракту, альтернативная.

8 Общее руководство Вооруженными силами РФ осуществляет:
а) Президент РФ;
б) Совет безопасности РФ;
в) Министр обороны РФ;
г) Генеральный штаб обороны РФ

9 Какой из видов ВС РФ был создан 1 августа 2015 года?
а) Воздушно-космические силы
б) Сухопутные войска
в) Военно-морской флот
г) Воздушно-десантные войска

10 Какой из родов Сухопутных войск является самым многочисленным?
а) танковые войска
б) войска противовоздушной обороны
в) мотострелковые войска
г) специальные войска

Тема 3.2 – 3.3 Элементы начальной военной подготовки. Применение современных средств научно-технического прогресса

1 Составная часть подготовки молодёжи к военной службе – это…?
а) начальная военная подготовка
б) воинская обязанность
в) призывная подготовка
г) армия

2 Что является целью НПВ?
а) определение Вооружённых сил и его задачи
б) состав вооружённых сил, его структура и разделение на рода войск
в) получение знаний о военной службе и военном деле, обретение практических навыков обращения с оружием, средствами индивидуальной защиты (противогаз, респиратор), медицинскими перевязочными материалами

г) система воинских званий в вооружённых силах и знаки различия. порядок прохождения воинской службы

3 Первичная дисциплина обучения военнослужащих и подразделений умению составлять строй и передвижению в строю – это … ?

а) строевая подготовка
б) огневая подготовка
в) тактическая подготовка
г) топографическая подготовка

4 Обучение военнослужащих применению штатного оружия для поражения различных целей в бою – это … ?

а) строевая подготовка
б) огневая подготовка
в) тактическая подготовка
г) топографическая подготовка

5 … - регламентирующие поведение и деятельность военнослужащих, жизнь, быт, несение службы в ВС РФ, подготовку личного состава, подразделений, частей и соединений и определяющие основы их боевых действий

а) изучение уставов
б) огневая подготовка
в) тактическая подготовка
г) медицинская подготовка

6 Какие есть виды уставов?

а) боевые и тактические
б) боевые и общевоинские
в) общевоинские и тактические
г) тактические и уставные

7 Дисциплина военного дела, изучающая методы и средства оценки местности, ориентирования на местности и осуществления полевых измерений для обеспечения боевой деятельности войск – это …?

а) строевая подготовка
б) огневая подготовка
в) инженерная подготовка
г) топографическая подготовка

8 Обучение личного состава формирований родов войск и специальных войск по выполнению инженерных задач и мероприятий, обеспечивающих боевые действия – это …?

а) строевая подготовка
б) огневая подготовка
в) инженерная подготовка
г) топографическая подготовка

9 Воздушное судно без экипажа на его борту – это …?
а) современный самолет
б) БПЛА
в) БА
г) БАЛ

10 По типу управления БПЛА делятся:
а) самолетные, вертолетные
б) управляемые, автоматические
в) мультипликационные, автоматические
г) гибридные, самолетные

Тема 3.4 Воинская обязанность

1 Установленный законом долг граждан нести службу в рядах Вооруженных Сил и выполнять другие обязанности, связанные с обороной страны – это … ?
а) воинская обязанность
б) воинский учет
в) призыв на военную службу
г) прохождение военной службы

2 Мероприятия по обеспечению укомплектования призывными людскими ресурсами ВС РФ в мирное время, в периоды мобилизации, военного положения, в военное время – это … ?
а) воинская обязанность
б) воинский учет
в) призыв на военную службу
г) прохождение военной службы

3 Кто осуществляет воинский учет граждан в РФ?
а) Штабы воинских частей и гарнизонов;
б) Органы местного самоуправления;
в) Военные комиссариаты районов и городов;
г) Органы государственной власти.

4 Военно-врачебной комиссией призывник признан временно негодным по состоянию здоровья к прохождению военной службы, ему должны предоставить:
а) Военный билет;
б) Освобождение от военной службы;

в) Отсрочку от призыва

г) Направление на альтернативную службу.

5 Кто из граждан России освобождается от призыва на военную службу?

а) имеющие неснятую судимость за совершение тяжкого преступления;

б) прошедшие службу в вооруженных силах другого государства;

в) по личному желанию гражданина;

г) признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья

6 Заключение по результатам медицинского освидетельствования категории «В» означает:

а) не годен к военной службе;

б) ограниченно годен к военной службе;

в) временно не годен к военной службе;

г) годен к военной службе с незначительными ограничениями

7 В каком случае на воинский учет становятся граждане РФ женского пола:

а) Если имеют соответствующую строевую выправку и желание служить;

б) Если обучаются в учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию;

в) Если отец или родной брат являются военнослужащими по контракту;

г) Если имеют военно-учетную специальность

8 Что понимается под увольнением с военной службы?

а) убытие военнослужащего в краткосрочный отпуск;

б) освобождение от дальнейшего несения службы в рядах ВС РФ;

в) снятие военнослужащего со всех видов довольствия;

г) создание резерва дефицитных военных специалистов

9 Заключение по результатам медицинского освидетельствования категории «Д» означает:

а) не годен к военной службе;

б) ограниченно годен к военной службе;

в) временно не годен к военной службе;

г) годен к военной службе с незначительными ограничениями

10 Установленная законом временная мера по освобождению от призыва на военную службу – это … ?

а) отсрочка

б) военный билет
в) воинская обязанность
г) воинский учет

Раздел 4 Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 4.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций

1 Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, природного явления, или иного бедствия, которая повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, материальные потери или нарушения условий жизнедеятельности людей – это … ?

а) чрезвычайная ситуация (ЧС)
б) предупреждение ЧС
в) ликвидация ЧС
г) локализация ЧС

2 Определите критерий ЧС по описанию: «необходимость значительных материальных затрат на восстановление и компенсацию, создание специальных фондов»

а) временной
б) социально-политический
в) экономический
г) мультипликационный

3 Определите критерий ЧС по описанию: «стрессовые состояния населения»

а) социально-психологический
б) социально-экологический
в) организационный
г) мультипликационный

4 К зоне чрезвычайной ситуации относятся:

а) территория, на которой сложилась ЧС;
б) территория после ликвидации ЧС;
в) территория, на которой прогнозируется ЧС;
г) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты

5 Территория, в пределах которой произошли массовые разрушения и повреждения зданий, поражение и гибель людей, животных, растений:

а) область поражения;
б) среда поражения;

в) глубина поражения;
г) очаг поражения;
д) зона поражения

6 **Установите соответствие**

а) геофизические явления	1) засуха, изменение климата, опустынивание земель
б) геологические явления	2) эпидемия, эпизоотия, эпифитотия, пандемия
в) биологические явления	3) землетрясение, извержение вулкана
г) экологические явления	4) оползень, сель, лавина, обвал

7 Территория, в пределах которой произошли массовые разрушения и повреждения зданий, поражение и гибель людей, животных, растений:
а) область поражения;
б) среда поражения;
в) глубина поражения;
г) очаг поражения;
д) зона поражения

8 Прочитайте текст и определите вид чрезвычайной ситуации согласно классификации по природе возникновения: «В Саратове ликвидируют последствия коммунальной аварии. Там более суток назад из строя вышла крупная насосная станция. В результате аварии без воды остались сотни тысяч жителей. Пришлось отменить занятиях в школах, закрыть детские сады. К этому часу водоснабжение восстановлено лишь в некоторых домах. По заявлению городских властей Саратова, авария на городском водопроводе произошла из-за износа оборудования насосной станции. Сбой в работе предприятия, которое снабжает водой несколько районов, произошел накануне утром. В результате без воды остались около четырехсот человек»
а) природная
б) техногенная
в) экологическая
г) антропогенная

9 При какой классификации ЧС следует учитывать не только размеры территории, подвергнувшейся воздействию ЧС, но и возможные ее косвенные последствия?
а) по скорости развития
б) по природе возникновения
в) по масштабу распространения
г) по степени внезапности

10 Установите соответствие

Критерий выделения ЧС	**Характеристика**
а) временной	1) страх, депрессия, паника, фобии и др.
б) социально-экологический	2) заболевания человека, животных, растений
в) социально-психологический	3) необходимость быстро реагирования
г) организационно-управленческий	4) внезапность, неожиданность возникновения

Тема 4.2 – 4.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. Гражданская оборона

1 В каком году была создана РСЧС?

а) 1989

б) 1990

в) 1991

г) 1992

2 Система РСЧС действует:

а) в одном режиме;

б) в двух режимах;

в) в трёх режимах;

г) в четырёх режимах

3 **Установите соответствие**

а) РСЧС	1) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории государства от опасностей, возникающих при военных конфликтах, а также при ЧС природного и техногенного характера
Б) ГО	2)обеспечение безопасности личности, общества и государства, защиты прав и свобод граждан от преступных и иных противоправных посягательств
В) МВД	3)система объединяющая органы управления, силы и средства в полномочия которых входит решение вопросов по защите населения и территорий

	(акваторий) от чрезвычайных ситуаций
Г) Пограничные войска	4) защита государственной границы, решение задач по охране биологических ресурсов территориального моря, континентального шельфа и исключительной экономической зоны РФ

4 . Гражданская оборона – это:

а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время

б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации

в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий

г) система мероприятий по подготовке к защите объектов экономики от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий

5 Государственная структура, в полномочия которой входит решение вопросов защиты населения и территории от ЧС

а) МЧС;

б) Правительство РФ;

в) ГО;

г) РСЧС;

д) ФСБ

6 Самый главный уровень РСЧС?

а) федеральный

б) региональный

в) муниципальный

г) объектовый

7 Режим функционирования РСЧС?

а) боевой

б) контролирующий

в) координирующий

г) повседневный

8 В каком году произошла реорганизация МПВО в ГО СССР?

а) 1932

б) 1961

в) 1970

г) 1991

9 Что значит социальная функция ГО?

а) защита материальных ценностей

б) это обеспечение защиты населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

в) обеспечение защиты и жизнедеятельности населения, спасение и оказание помощи пострадавшим в экстремальных условиях военного времени, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

г) сохранении объектов, существенно необходимых для устойчивого функционирования экономики, выживания населения, защите материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера

10 Как расшифровывается аббревиатура РСЧС?

а) Российская система предупреждения и действия при ЧС

б) Российская система чрезвычайных ситуация

в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

г) Российский корпус спасателей при ЧС

Тема 4.4 Оружие массового поражения и способы защиты от него

1 Какая страна впервые провела испытания ядерного оружия?

а) Франция

б) Япония

в) Германия

г) США

2 От воздействия ударной волны людей могут защитить:

а) общевойсковой защитный комплект ОЗК;

б) преграды, не пропускающие свет;

в) убежища и укрытия;

г) противогаз, респиратор

3 Главный поражающий фактор ядерного взрыва?
а) Ионизирующее излучение
б) ударная волна
в) проникающая радиация
г) световое излучение

4 Какая страна впервые применила химическое оружие?
а) Франция
б) Япония
в) Германия
г) США

5 В каком году вступила в силу конвенция о запрещении химического оружия?
а) 1997
б) 1999
в) 2001
г) 2015

6 Какие отравляющие вещества химического оружия действуют только через дыхательные пути?
а) нервно-паралитические
б) кожно-нарывные
в) общеотравляющие
в) удушающие

7 В каком году произошло первое применение биологического оружия?
а) 1346
б) 1555
в) 1852
г) 1863

8 Защитные сооружения по срокам строения классифицируются на:
а) возводимые заблаговременно;
б) встроенные;
в) для защиты работников предприятий и населения;
г) быстровозводимые;
д) для размещения органов управления

9 Какое инженерное сооружение обеспечивает защиту населения от радиоактивного заражения, светового излучения, частично ударной волны и проникающей радиации ядерного взрыва:
а) Противорадиационное укрытие;

б) Убежище;
в) Простейшие укрытия;
г) Щель

10 Что бы ослабить поражающее действие ударной волны ядерного или обычного оружия, щель делают:
а) Полукруглыми;
б) Зигзагообразными;
в) Перпендикулярным расположение направления;
г) Прямой

Тема 4.5 – 4.6 Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила поведения в социальной среде

1 В каких местах наиболее вероятно совершение террористического акта:
а) вокзалы;
б) пункты приема металлолома;
в) торговые комплексы;
г) поезда метро;
д) лесопарковые зоны;
е) тренажерные залы;

2 В каком году вышел Федеральный закон «О противодействии территоризму»?
а) 1965
б) 1999
в) 2006
г) 2013

3 Метод, посредством которого организованная группа стремятся достичь провозглашенных целей через систематическое использование насилия – это …?
а) террор
б) терроризм
в) террорист
г) террористический акт

4 Определите вид террористического акта по описанию: «выражается в утверждении превосходства определенной нации или расы, направлен на разжигание национальной нетерпимости, дискриминацию представителей иных народов и преследует цель путем устрашения вытеснить другую нацию, избавиться от ее власти»
а) националистический
б) религиозный
в) политический

г) государственный

5 Определите вид террористического акта по описанию: «Этот вид терроризма существует для того, чтобы заставить население принять свою религию и нанести ущерб представителям другой веры»

а) националистический

б) религиозный

в) политический

г) государственный

6 Новый вид терроризма:

а) военный

б) экологический

в) криминальный

г) государственный

7 Как защитить органы дыхания в случае задымления?

а) Смоченной тряпкой

б) Дышать в бумажный пакет

в) Дышать как можно реже

г) Не дышать

8 Сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый социальными потребностями – это ?

а) манипуляция

б) общение

в) координация

г) увлечение

9 Неблагоприятные процессы и явления, возникающие между людьми в обществе, и представляющие угрозу для жизни и здоровья людей, их имущества, прав и законных интересов – это?

а) опасности социального характера

б) опасности обществоведческого характера

в) опасности межличностного характера

г) опасности личности

10 По природе возникновения выделяются опасности:

а) связанные с болезнями, передающимися преимущественно половым путем

б) региональные

в) воздействующие на женское население

г) случайные

Раздел 1:Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Задание №1.Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания

Задание №2.Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста. Записать расчет в тетрадь.

Масса тела = 50 + 0,75 (Р - 150) + (В - 20) : 4

Р – рост; В - возраст в годах.

Задание №3.Используя данные таблицы «Физиологические потребности», выписать нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах для возрастов 1-3 года, 14-17 лет, 18-60 лет.

Таблица– Физиологические потребности

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

Задание №4. Используя данные таблицы рассчитайте ваши энергетические затраты за сутки

Примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ студента выражен в таблице.

Наименование работ	Энергетические затраты за 1 час на 1 кг тела (ккал)	Продолжительность (мин)	Вычисление расхода энергии
Одевание и раздевание	0,0281		
Уборка постели, личная гигиена	0,0329		
Зарядка и др. физические упражнения	0,0648		
Прием пищи (троекратный)	0,0236		
Езда в автобусе	0,0231		
Умственный труд (чтение, лекции, подготовка к занятиям и пр.)	0,0243		
Хозяйственные работы (уборка в квартире и пр.)	0,0573		
Активные игры и тренировки	0,1071		
Отдых	0,0229		
Сон	0,0155		
Всего		24 часа	37,6225 ккал на 1 кг веса

Пример: чтобы вычислить расход энергии необходимо произвести расчет: энергетические затраты х продолжительность = расход энергии (0,0281 ккал х 45 мин = 1,2645 ккал).

Для определения суточных энергозатрат для человека массой 62 кг, исходя из данных таблицы, необходимо произвести следующий расчет: 62 х (получившиеся кол-во ккал) = суточная потребность человека 62 * 37,6225 = 2332,6 ккал. К этим данным прибавляется 5-10% для покрытия расходов по неучтенным движениям. 2332,6*10%=2565,9 ккал.

Задание №5. Определите индекс своего веса по формуле Кетле. Сделайте вывод.

Индекс Кетле = (кг/м^2) = вес (кг): рост^2 (м^2).

ВОЗ предлагает следующую градацию Кетле:

18,5-24,9 (нормальные значения)

25-29,9 (избыточная масса тела)

30 и более (ожирение)

Оптимальными являются 22-25 кг/м^2.

Именно при этих значениях минимален риск заболеваний и смертности в каждой возрастной группе. Следовательно, человеку нужно столько калорий, чтобы его масса не превышала пределов соответствующего индекса Кетле.

Задание №6. Заполните таблицу.

Белки - основной строительный материал. При недостатке белка в организме могут развиться гипотрофия, анемия и др. тяжелые нарушения. Однако и избыток белка может негативно сказываться на функции почек и печени, на работе нервной системы, могут возникать аллергические реакции вследствие неполного распада белков с образованием токсинов. Качество белка определяется его аминокислотным составом. Белками должно обеспечиваться 10 - 15 % суточной калорийности, при этом доля животного и растительного белков должна быть одинаковой. Оптимальное количество белков должно равняться 1 г на 1 кг веса.При этом половина белка (30 - 40 г) должна быть растительного происхождения.Вторая половина суточной нормы белков (30 - 40 г) должна быть животного происхождения.

Укажите продукты – источники белков растительного и животного происхождения, распределите их в таблицу: молоко, фасоль, икра, горох, креветки, брокколи, краб, авокадо, баранина, субпродукты, хлеб из цельнозерновой муки, сухофрукты, соевое молоко, куриное мясо, чечевица, сыр твердых сортов, кунжут, говядина, кукурузная каша, кальмар, яйца, орехи.

Белки растительного происхождения	Белки животного происхождения

Задание №7. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов.

Полезные функции жира:

Жиры накапливают энергию, необходимую нам для жизни.

Жировая ткань сохраняет в организме тепло.

Жировая ткань защищает от травмы и смягчает удары.

Жиры участвуют в образовании ряда гормонов и других биологически активных веществ.

Ряд жизненно важных витаминов, в основном жирорастворимых А, Д, Е, К поступает в организм или образуется при обязательном участии жиров.

Жиры входят в состав клеточных мембран, которые защищают наши клетки от повреждений.

Оптимальный объем потребления жира – 15 - 30 % калорийности. Благоприятным считается потребление в равном соотношении растительных масел и животных жиров, содержащихся в продуктах. Оптимальное количество жиров должно равняться 1 г на 1 кг веса.

Укажите (не менее 10) продуктов – источников жиров.

Задание №8. Заполните таблицу.

Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма.

Углеводами должно обеспечиваться 55 - 75 % суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахара).

Простые углеводы хорошо растворяются в воде, быстро усваиваются организмом. Сложные углеводы усваиваются постепенно.

Укажите продукты – источники простых и сложных углеводов, распределите их в таблицу: горох, цельнозерновой хлеб, мед, варенье, белый хлеб, свекла,булгур, банан, картофель, тыква,овсянка, рис, финики, чипсы, перловка, гречка, газированные напитки, брокколи, печенье,авокадо

Простые углеводы	Сложные углеводы

Задание №9. Объясните, почему в питании должны преобладать именно сложные углеводы?

Задание №10. Заполните таблицу.

Очень важно, чтобы правильное отношение к питанию и здоровому образу жизни формировалось с раннего возраста. Однако и опрос, который мы проводили на занятиях, и наблюдения за характером питания молодых людей, свидетельствует о том, что их питание далеко не всегда соответствует рекомендациям медиков.

Поразмышляйте над этой проблемой и отразите свое отношение к необходимости питаться правильно в предложенной таблице:Нужно ли питаться правильно?

Аргументы	
«За» правильное питание	«Против» правильного питания

Раздел 2. Основы медицинских знаний

Задание №1. По описанию определите тип кровотечения способы и последовательность оказания первой помощи.

Мальчик глубоко порезал пальцы стеклом при падении. Из раны струйкой течёт тёмно-красная кровь

Задание №2.По описанию определите тип кровотечения способы и последовательность оказания первой помощи.

Пострадавший при падении получил рану поверхности правого бедра, из которой пульсирующей струей вытекает кровь ярко-алого цвета

Задание №3.По описанию определите тип кровотечения, способы и последовательность оказания первой помощи.

Из раны на наружной поверхности левого предплечья по всей её площади сочится кровь красного цвета.

Задание №4.Выполните задания на отработку навыка остановки кровотечения. Задача состоит в том, чтобы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, вид кровотечения и способы оказания первой помощи пострадавшему.

Упавшее стекло нанесло рану на передней поверхности предплечья. Из раны струей вытекает кровь. Специальных приспособлений для остановки кровотечения нет. Нет стерильного перевязочного материала. В распоряжении оказывающего первую помощь имеются носовой платок, электрический утюг, кипящий чайник на плите. Какова последовательность действий при оказании первой помощи?

Задание №5.Выполните задания на отработку навыка остановки кровотечения. Задача состоит в том, чтобы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, вид кровотечения и способы оказания первой помощи пострадавшему.

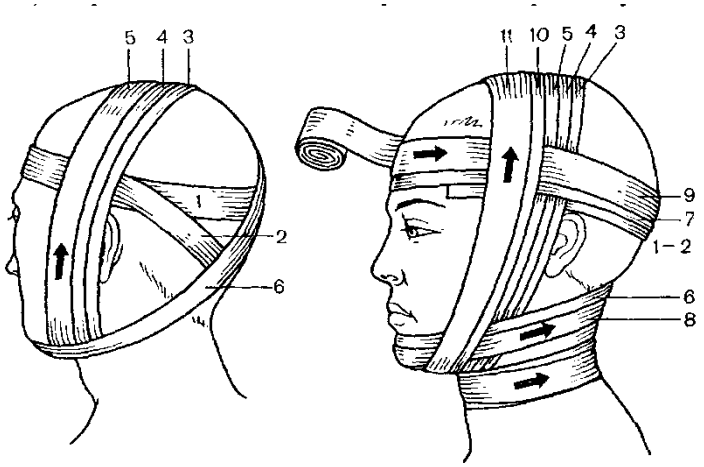
Молодой человек получил ранение в грудь ножом. Под ключицей справа рана, из которой вытекает кровь ярко красного цвета.

В распоряжении оказывающего помощь имеются флакон со спиртовым раствором йода, нестерильный целлофановый мешочек, нестерильный бинт. Какова первая помощь?

Задание №6.Выполните задания на отработку навыка остановки кровотечения. Задача состоит в том, чтобы вы оценили ситуацию, в которую попал пострадавший и попытались определить вид раны, вид кровотечения и способы оказания первой помощи пострадавшему.

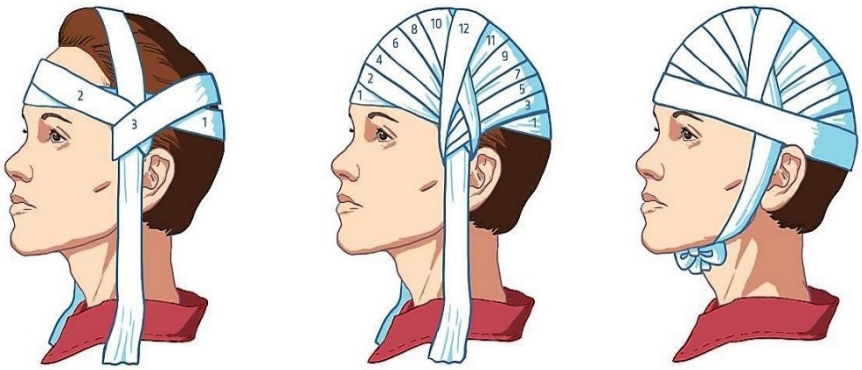
Вы стали свидетелем дорожно – транспортного происшествия, в результате которого водитель автомобиля сильно повредил руку. На руке, чуть выше локтевого сустава, видна глубокая рана, из которой кровь алого цвета вытекает пульсирующей струей. Ваши действия.

Задание №7. Опишите последовательность действий при наложении повязки «уздечка», используя рисунок.



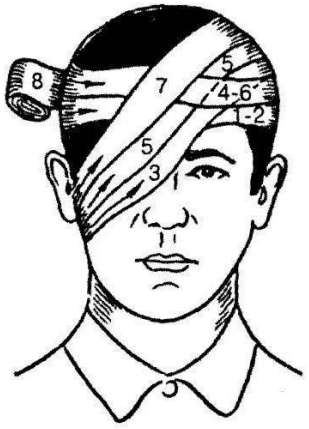
Ответьте на вопрос: при каких повреждениях применяется данная повязка?

Задание №8. Опишите последовательность действий при наложении повязки «чепец», используя рисунок.

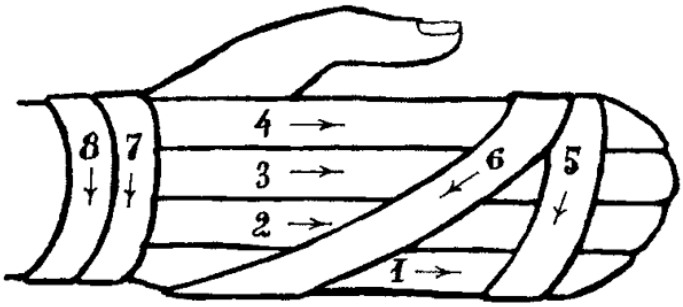


Ответьте на вопрос: при каких повреждениях применяется данная повязка?

Задание №9. Опишите последовательность действий при наложении повязки «Монокулярная», используя рисунок.

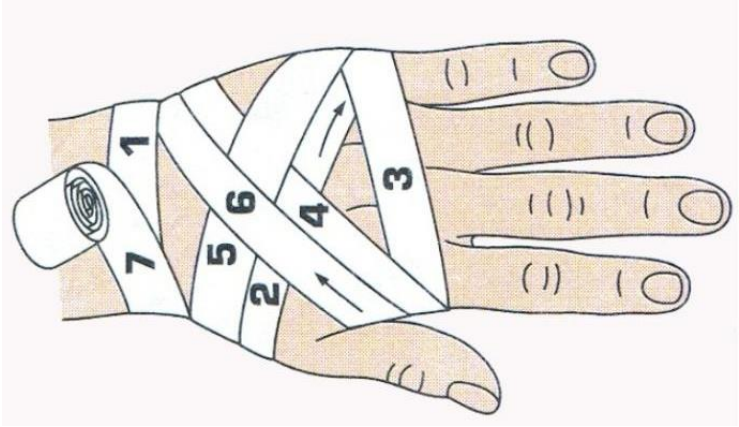


Задание №10. Опишите последовательность действий при наложении повязки «Варежка», используя рисунок.



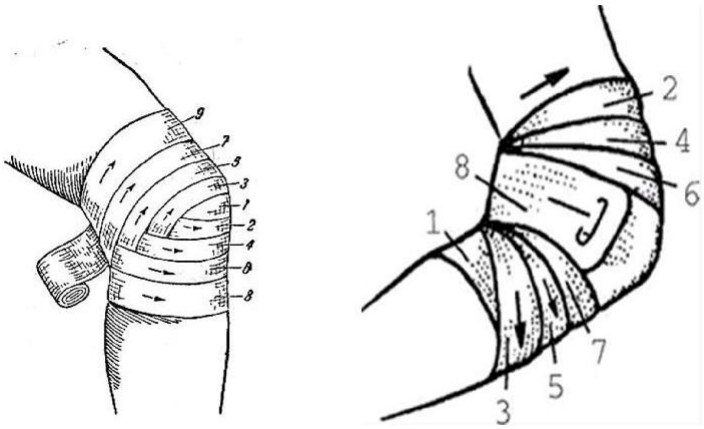
Ответьте на вопрос: при каких повреждениях применяется данная повязка?

Задание №11. Опишите последовательность действий при наложении повязки «Крестообразная повязка на кисть», используя рисунок.



Ответьте на вопрос: при каких повреждениях применяется данная повязка?

Задание №12. Опишите последовательность действий при наложении повязки «Черепашья на область коленного сустава» и «Черепашья на область локтевого сустава», используя рисунок.



Ответьте на вопрос: при каких повреждениях применяется данная повязка?

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Задание №1. В соответствии с законом Константин работает лесорубом на государственном предприятии. Какая дополнительная информация свидетельствует о том, что его работа обусловлена прохождением альтернативной гражданской службы? **Объясните почему.**

1) Константин не вправе по собственной инициативе расторгнуть трудовой договор.

2) Константин не может подрабатывать по совместительству в других организациях.

3) Константин не имеет права обратиться в суд с жалобой на неправомерные действия работодателя.

4) Константину не предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск.

5) Время прохождения Константином АГС не будет засчитано в общий и непрерывный трудовой стаж.

6) Константин может быть занят только на тех должностях и только в тех организациях, которые содержатся в официальном перечне, ежегодно утверждаемом Минздравсоцразвития

Задание №2. Выберите верные суждения о воинской обязанности и альтернативной гражданской службе в Российской Федерации и запишите цифры, под которыми они указаны. **Объясните почему.**

1) Воинская обязанность граждан РФ предусматривает пребывание в запасе.

2) Граждане не могут быть освобождены от исполнения воинской обязанности.

3) Прохождение военной службы может осуществляться в добровольном порядке(по контракту).

4) Иностранные граждане не могут осуществлять военную службу в Вооружённых Силах РФ.

5) Гражданин имеет право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой в случае, если несение военной службы противоречит его вероисповеданию

Задание №3. Выберите верные суждения о воинской обязанности и альтернативной гражданской службе (АГС) в РФ. Запишите цифры, под которыми они указаны.

1) Воинская обязанность граждан РФ предусматривает только призыв на военную службу.

2) На военную службу призываются все граждане РФ в возрасте от 18 до 27 лет, не имеющие права на освобождение или отсрочку от призыва.

3) Граждане имеют право на замену военной службы АГС.

4) АГС — это особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства, осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву.

5) На АГС не направляются граждане, которые не подлежат призыву на военную службу.

Задание №4. Двадцатичетырёхлетний гражданин П., не имеющий противопоказаний по здоровью, был освобождён от призыва на военную службу. Что явилось основанием для такого решения?

1) гражданин П. имеет двухлетнего сына

2) гражданин П. имеет родителей-пенсионеров

3) гражданин П. имеет учёную степень кандидата исторических наук

4) гражданин П. прошёл военную службу в Германии

5)гражданин П. является депутатом муниципального образования

6) гражданин Н. имеет высшее образование

Задание №5. Сравните военную и альтернативную гражданскую службу. В чем их сходство и в чем различие? Какие есть плюсы и минусы уальтернативной службы и у военной? Свой ответ оформите в виде таблицы.

Сравнительная характеристика военной и альтернативной службы.

Признаки	Военная служба	Альтернативная гражданская служба
Сходства		
Различия		
Плюсы		
Минусы		

Задание №6.Сравните альтернативную гражданскую службу и службу по контракту. В чем их сходство и в чем различие? Какие есть плюсы и минусы уальтернативной службы и у службы по контракту? Свой ответ оформите в виде таблицы.

Сравнительная характеристика военной и альтернативной службы.

Признаки	Служба по контракту	Альтернативная гражданская служба
Сходства		
Различия		
Плюсы		
Минусы		

Задание №7.Сравните военную службу и службу по контракту. В чем их сходство и в чем различие? Какие есть плюсы и минусы у

военной службы и у службы по контракту? Свой ответ оформите в виде таблицы.

Сравнительная характеристика военной и альтернативной службы.

Признаки	Служба по контракту	Военная служба
Сходства		
Различия		
Плюсы		
Минусы		

Задание №8.Используя материалы из лекции заполните таблицу

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

Задание №9.Составьте схему «Структура Вооруженных Сил Российской Федерации», используя следующие структурные элементы:

виды ВС;
верховный главнокомандующий ВС;
материально-техническое обеспечение;
генеральный штаб;
войска не входящие в виды и рода войск;
самостоятельные рода войск;
министерство обороны;
организации, воинские части строительства и расквартирования;
министр обороны

Задание №10. Определите рода войск по их предназначению. Заполните таблицу.

Военно-морской флот	
Род войск	Предназначение
	Поиск и уничтожение подводных лодок. Нанесение ударов. Обеспечение высадки морских десантов. Охрана транспортов и десантных кораблей на переходе морем и пр.
	Скрытность действий; способность вести боевые действия в любых районах

	Мирового океана; способность действовать подо льдами Арктического бассейна и малой зависимостью от погодных условий в районе боевых действий
Сухопутные войска	
	Высокая мобильность и маневренность. Быстрое изменение направлений и районов действий. Самый многочисленный род войск
	Предназначены для прикрытия войск и объектов от действий средств воздушного нападения противника
	Обладают большой огневой мощью и ударной силой, высокой подвижностью и броневой защитой.
Воздушно-космические силы	
	Предназначены для обеспечения безопасности России в космической сфере
	Отражение агрессии в воздушно-космической сфере и защита от ударов средств воздушно-космического нападения

Раздел 4. Государственная система обеспечения безопасности населения

Задание №1. Соотнесите природные явления.

1	Геофизические	А	Ураган, буря, смерчь
2	Геологические	Б	Лесные, степные
3	Метеорологические	В	Падение метеорита
4	Гидрологические	Г	Сель, оползень, обвал, лавина
5	Природные пожары	Д	Эпидемия, пандемия, эпизоотия, эпифитотия
6	Биологические	Е	Землетрясение, извержение вулкана
7	Космические	Ж	Наводнение, паводок, половодье, затор, зажор

Задание №2. Приведите примеры простого и сложного очага поражения.

Задание №3. Опишите природную чрезвычайную ситуацию «лесной пожар» по стадиям развития.

Стадия зарождения	
Стадия инициирования	
Стадия кульминации	

Стадия затухания	

Задание №4. Опишите природную чрезвычайную ситуацию «землетрясение» по стадиям развития.

Стадия зарождения	
Стадия инициирования	
Стадия кульминации	
Стадия затухания	

Задание №5.Выполните задание. Задача состоит в том, чтобы определить вид чрезвычайной ситуации, оценить ситуацию, и правила поведения.

Во время прогулки в лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и выяснили, что попали в зону лесного пожара.

Ваши действия.

Ответьте на вопроыс: какие виды лесных пожаров существуют? Какой из них наиболее опасен и почему?

Задание №6. Выполните задание. Задача состоит в том, чтобы определить вид чрезвычайной ситуации, оценить ситуацию, и правила поведения.

По системе РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Вы находитесь в многоквартирном доме один.

Ваши действия при угрозе урагана

Ответьте на вопросы: какие мероприятия должны быть проведены органами управления и силами РСЧС в режиме функционирования?

Задание №7.Выполните задание. Задача состоит в том, чтобы определить вид чрезвычайной ситуации, оценить ситуацию, и правила поведения.

Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления.

Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

Ответьте на вопрос: в чем разница между гидрологическими природными явлениями – паводок и половодье.

Задание №8.Выполните задание. Задача состоит в том, чтобы определить вид чрезвычайной ситуации, оценить ситуацию, и правила поведения.

Находясь дома одни, вдруг задрожали стены и закачалась люстра, с полок начали падать предметы.

Ваши действия.

Ответьте на вопрос: почему во время землетрясения запрещено пользоваться лифтом?

Задание №9.Выполните задание. Задача состоит в том, чтобы определить вид чрезвычайной ситуации, оценить ситуацию, и правила поведения.

Произошла авария на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения местности.

Ваши действия.

Ответьте на вопрос: определите поражающие факторы ядерного взрыва. Какой из них наиболее опасен?

Задание №10.Выполните задание. Задача состоит в том, чтобы определить вид чрезвычайной ситуации, оценить ситуацию, и правила поведения.

В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (АХОВ).

Ваши действия

Задание №11. Определите вид природной чрезвычайной ситуации по картинке. Определите последовательность действии при возникновении ЧС.



Задание №12. Определите биологическую чрезвычайную ситуацию по ее определению:

Определение	Биологическая ЧС
Массовое заболевание растений, вызываемое микроорганизмами, а также увеличение численности насекомых-вредителей, приводящее к гибели возделываемых культур на больших территориях	
Распространение нового заболевания в мировых масштабах	
Прогрессирующее распространение	

инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости	
Быстро распространяющееся на местности поражение большого количества диких или хозяйственных животных инфекционной патологией	

Задание №13. Личная безопасность включает социальную защищенность как совокупность социальных прав личности, обеспечиваемых государством. Однако наряду с социальными правами личность обладает частными, гражданскими и экономическими свободами. Поэтому понятие личная безопасность включает защиту прав и свобод личности, и социально одобряемых интересов, что предполагает гарантии их обеспечения, редуцирующие угрозу их нарушения. Правила личной безопасности - это правила поведения в различных местах и ситуациях, позволяющие уменьшить вероятность возникновения опасной ситуации при общении с незнакомыми людьми. Определите правила безопасного поведения в социальной среде

Задание №14. Просмотрев видеоролик, ответьте на вопрос: как избежать опасных ситуаций в Интернете? Составьте правила безопасного поведения в цифровой среде

3 Вопросы к зачету с оценкой для промежуточной аттестации

1. Общие понятия о здоровье. Виды здоровья. Здоровый образ жизни. Элементы здорового образа жизни. Факторы, отрицательно влияющие на здоровый образ жизни. Факторы способствующие укреплению здоровья. Фазы работоспособности человека.
2. Рациональное питание. Законы рационального питания. Основные типы питательных веществ.
3. Вредные привычки. Наркотики, алкоголь, курение (фазы действия на организм человека, заболевания возникающие из-за вредных привычек).
4. Понятие первой помощи. Сущность первой помощи. 3 группы мероприятий первой помощи. Признаки жизни. Клиническая и биологическая смерть. Признаки клинической и биологической смерти.
5. Понятие реанимации. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Средства первой помощи. Что нельзя делать с пострадавшим?
6. Понятие синдрома длительного сдавливания. Основные периоды развития СДС. Первая помощь при СДС.
7. Первая помощь при неотложных состояниях (инфаркт, инсульт, эпилепсия, потеря сознания). Определение понятий, признаки, факторы, способствующие появлению данных состояний.

8. Понятие «термический ожог». Степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Понятие «электрический ожог». Агенты электрического ожога. Признаки. Первая помощь при электрических ожогах.

9. Понятие «химический ожог». Агенты химического ожога. Признаки. Первая помощь при химических ожогах. Понятие «лучевой ожог». Агенты лучевого ожога. Периоды и признаки. Первая помощь при лучевых ожогах.

10. Понятие обморожения. Степени обморожения. Первая помощь. Факторы, способствующие обморожению.

11. Основные инфекционные и неинфекционные болезни, их классификация и профилактика.

12. История создания Вооруженных Сил России. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.

13. Сухопутные войска – один из видов ВС РФ. Состав и предназначение. Воздушно-космические силы – один из видов ВС РФ. Состав и предназначение. Военно-морской флот – один из видов ВС РФ. Состав и предназначение.

14. Воинская обязанность. Формы воинской обязанности в истории. Что предусматривает воинская обязанность?

15. Элементы начальной военной подготовки (Общевоинские уставы, основы строевой, тактической, огневой, инженерной, технической, топографической подготовки)

16. Применение современных достижений научно-технического прогресса (Применение беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов)

17. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения АГС. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения АГС.Служба по контракту. Основные условия прохождения службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения контрактной службы.

18. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Критерии выделения ЧС по Б.Н. Перфирьеву.

19. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Действия населения во время возникновения ЧС. (Геофизические, гидрологические явления, природные пожары).

20. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Действия населения во время возникновения ЧС. (Геологические, метеорологические, биологические явления).

21. Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

22. РСЧС. История создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

23. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

24. Оружие массового поражения и способы защиты от него. (Ядерное, химическое, бактериологические (биологическое) оружие. Инженерная защита от оружия массового поражения, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях)

25. Понятие «терроризм». Причины и классификация терроризма. Понятие «террористический акт». Правила поведения если вы оказались заложником. Правила поведения в толпе. Правила поведения при угрозе и при возникновении террористического акта.

4 Задачи к зачету с оценкой для промежуточной аттестации

1. Вы обнаружили пожар и звоните в Единую службу спасения 01 (для операторов сотовойсвязи 01, 112).Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые необходимо выполнитьв этом случае.

2. Представьте, что Вы купаетесь в море и видите, что недалеко тонет человек. Объясните, в чем состоит опасность данной ситуации. Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять человеку, оказавшемуся в подобной ситуации

3. Вы находитесь на прогулке в горах. Внезапно начинается землетрясение. Землетрясение вгорах представляет большую опасность. Объясните, в чём состоит опасность.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять человеку во времяземлетрясения в горах.

4. Вы снимали с газовой плиты горячую кастрюлю при помощи кухонного полотенца.Полотенце загорелось.Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые необходимо выполнитьв этом случае.

5. Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен предпринять дляисключения негативных последствий в случае, если рядом с ним на улице неожиданно упалчеловек

6. Собирая грибы в лесу, нужно помнить, что среди них могут быть ядовитые. Объясните, вчём состоит опасность ядовитых грибов.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять, если человек отравилсяядовитыми грибами.

7. Произошёл пожар в музее.Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые необходимо выполнитьв этом случае

8. В тёплое время года многие люди любят гулять в лесу. Там обитает много кровососущихнасекомых. Укусы этих насекомых опасны для людей. Объясните, в чём состоит опасность.Назовите не менее двух

действий, которые нужно предпринять, если человека в лесу укусиликровососущие насекомые.

9. Летом часто бывают мощные грозы. Вы находитесь в поле. Началась гроза. Сверкнуламолния. Разряд молнии представляет большую опасность для здоровья и жизни человека.Объясните, в чём состоит опасность.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять во время грозы в поле

10. Если, прогуливаясь по лесу, вы увидели дым, вероятнее всего начался лесной пожар. Летомчасто бывают лесные пожары.Объясните, в чём состоит их опасность.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять, если человек в лесу попал взону лесного пожара.

11. Горит одежда на человеке.Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые необходимо выполнитьв этом случае

12. На прогулке в лесу можно попасть под сильный ветер и ливень. Это опасные для здоровья ижизни ситуации. Объясните, в чём состоит опасность.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять при сильном ветре и ливнедля обеспечения своей безопасности.

13. Находясь на прогулке в лесу или в горной местности, можно повстречать бешеное животное.Бешеные животные представляют опасность для здоровья человека. Объясните, в чёмсостоит опасность. Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять, если человекаукусило бешеное животное.

14. Человек проживает в обычной квартире многоквартирного дома. В квартире произошёлпрорыв магистрали горячего водоснабжения.Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен предпринять в случае, еслиему грозят термические ожоги и материальный ущерб.

15. Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен выполнить в случаезахвата заложников террористами внутри объекта городской инфраструктуры илитранспорта.

16. Собираясь в лес на прогулку, за грибами, за ягодами, на рыбалку необходимо соблюдатьэлементарные правила безопасности, чтобы не заблудиться.Объясните, в чём состоит опасность, если человек заблудился.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять, если человек в лесузаблудился.

17. Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен предпринять дляисключения негативных последствий в случае, если рядом с ним на улице неожиданно упалчеловек

18. Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые гражданин долженвыполнить в случае, если на улице рядом с ним на другого человека неожиданно сверху упалпредмет.

19. Катаясь на лыжах в горах, можно попасть под снежную лавину. Объясните, в чём состоитопасность снежных лавин.Назовите не

менее двух действий, которые нужно предпринять человеку, попавшему влавину

20. Весна время таяния снега, соответственно в районах близких к реке, возможны наводнения. Назовите не менее двух правил поведения при наводнении

21. Вы находитесь одни в квартире многоквартирного дома. Внезапно начинается землетрясение. Землетрясение представляет большую опасность. Объясните, в чём состоит опасность.Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять человеку во времяземлетрясения

22. Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен предпринять в случае, если во время транспортной аварии нога человека оказалась зажатой между твердой основой и тяжелым предметом

23. Назовите не менее четырёх действий, которые гражданин должен предпринять в случаенападения на него стаи диких собак

24. Борщевик представляет опасность для здоровья человека. Объясните, в чём состоитопасность. Назовите не менее двух действий, которые нужно предпринять, если человекпопал в зону произрастания борщевика

25. Начался пожар в школе. Учащиеся находятся на перерыве вне класса.Назовите не менее четырёх правил безопасного поведения, которые необходимо выполнитьученикам в этом случае