**Автономная некоммерческая организация профессионального образования**
**«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»**
**(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»
_____В.М.Вазагов
«16» августа 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОП.08. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по специальности

**40.02.03 Право и судебное администрирование**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01F191930061B0998240B1ADE03B44C231
Владелец: ВАЗАГОВ ВИКТОР МИСОСТОВИЧ
Действителен: с 17.08.2023 до 17.11.2024

Пятигорск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование

**Организация-разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

**Разработчик:** Мкртчян А.А. – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНА | СОГЛАСОВАНА |
| отделением юридических дисциплин | на заседании УМС |
| Протокол №1 от 16.08.2023г. | пр. № 1 от 16.08.2023 |
| Зав.отделением_____Мкртчян А.А. | _____Кодякова О.А. |

\

**Рецензенты:**

Измерли И.Ю. - преподаватель высшей квалификационной категории АНО ПО «ПТЭИТ»

Дудукало Д.П. – д.мед.н., профессор ГБПОУ «ПМК»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... 8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины..... 9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 29
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 34

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# ОП.08. Безопасность жизнедеятельности

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08. Безопасность жизнедеятельности является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена - в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08. Безопасность жизнедеятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и программах переподготовки).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОП.08. Безопасность жизнедеятельности входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин и является обязательной для всех студентов, обучающихся по образовательной программе среднего профессионального образования - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовая подготовка). Изучается на 2 курсе в 3-м семестре.

Базой освоения учебной дисциплины ОП.08. Безопасность жизнедеятельности являются знания и навыки, приобретенные в результате изучения следующих дисциплин: ОУД.01.01.Русский язык и литература. Русский язык, ОУД.04. История, ОУД.05.Физическая культура, ОУД.06.Основы безопасности жизнедеятельности, ОУД.11.Обществознание, ОУД.14.Естествознание, ОУД.17.Экология, ОУД.12.Экономика, ОУД.13 Право.

Учебная дисциплина ОП.08. Безопасность жизнедеятельности является базовой для изучения следующих общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла: ОГСЭ.02.История; ОГСЭ.04.Физическая культура, ОП.10.Управление персоналом

## Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоениядисциплины

**Цель дисциплины**:

- получение обучающимися теоретических знаний и приобретение практических умений в сфере профессиональной деятельности, которые необходимы для организации безопасных условий жизнедеятельности и участия в реализации мер по защите населения и производственного персонала объектов сферы сервиса в условиях чрезвычайных ситуаций (ЧС) и при ликвидации последствий:

**Задачи дисциплины:**

- **формирование знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- **владение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- принципы обеспечения устойчивости объектов материальной инфраструктуры судебной системы, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях;
- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в

профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
- основы военной службы и обороны государства; порядок и правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи;

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы следующие **общие компетенции,** включающие в себя способность:

| Код | Наименование результата обучения |
|---|---|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их |
| | эффективность и качество. |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6. | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации |
| ОК 7. | Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности |
| ОК 8. | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. |

**В результате освоения рабочей программы обучающийся должен достичь следующих личностных результатов:**

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

**ЛР 3** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно

и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР 5** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

**ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

**ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**ЛР 13** Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

**ЛР 14** Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

**ЛР 15** Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

### 1.3. Количество часов, выделенное на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося составляет 102 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося (обязательные учебные занятия) - 68 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 34 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 102 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**, в том числе: | 68 |
| теоретические занятия | 34 |
| практические занятия | 34 |
| **Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)** | 34 |
| ***Промежуточная аттестация в форме: зачета*** | |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
## ОП.08. Безопасность жизнедеятельности

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Введение в безопасность жизнедеятельности** | | | |
| **Тема 1.1. Предмет и основные понятия учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».** | **Содержание учебного материала:** | **4** | |
| | Современный мир и его влияние на окружающую среду. Последствия антропогенного воздействия человека на окружающую среду. Влияние урбанизации на безопасность жизнедеятельности людей. Цели и задачи учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Основные понятия и определения: среда обитания, биосфера, техносфера, опасности, вредные и опасные факторы, опасные и экстремальные ситуации, потенциальная опасность, индивидуальный риск, социальный(групповой) риск, приемлемый риск. Законодательство РФ по организации защиты населения. Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ (ред. от 23.06.2021) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". | | 1, 2 |
| | **Теоретическое обучение:**<br>**Вводная лекция №1** на тему: «Современный мир и его влияние на окружающую среду» | 2 | |
| | **Практическое занятие №1**<br>Тема: «Основные понятия и категории безопасности жизнедеятельности» | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №1:**<br>1.Составить словарь терминов.<br>2. Используя справочно-правовую систему "КонсультантПлюс", "Гарант", составить перечень нормативно-правовых актов по организации защиты населения в Российской Федерации. | 1 | |
| **Раздел 2. Основные виды потенциальных опасностей, их последствия, принципы снижения вероятности их реализации** | | | |
| **Тема 2.1. Понятие,** | **Содержание учебного материала** | **3** | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **классификация чрезвычайных ситуаций как потенциальных опасностей.** | Понятие чрезвычайной ситуации как потенциальной опасности для жизнедеятельности человека. Классификация чрезвычайных ситуаций по их виду: природные, техногенные, экологические, антропогенные, социальные; по масштабу: локальные, муниципальные, межмуниципальные, региональные, межрегиональные, федеральные, проектная авария.<br>Чрезвычайные ситуации природного происхождения: ЧС геологического характера; ЧС метеорологического характера; гидрологического характера; природные пожары; биологические ЧС; космические ЧС; экологические ЧС.<br>*Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения*: ЧС без загрязнения окружающей среды: аварии на объектах коммунального хозяйства; аварии на транспорте; аварии на гидротехнических сооружениях; аварии на пожаро-и взрывоопасных объектах. ЧС с загрязнением окружающей среды: аварии на радиационно-опасных объектах (РОО); аварии на химически и биологически опасных объектах.<br>Принципы снижения вероятности реализации чрезвычайных ситуаций. | | 1,2 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №2** на тему: «Чрезвычайные ситуации: понятие и классификация» | 1 | |
| | **Практическое занятие №1**:<br>Тема: «Проведение мероприятий по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций» | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №1:**<br>1. Проработка конспекта лекций, учебной и специальной литературы по теме занятия.<br>2. Тематика вопросов для самостоятельного изучения и составления опорно-логических схем:<br>*1. Виды чрезвычайных ситуаций природного происхождения.*<br>*2. Виды чрезвычайных ситуаций техногенного происхождения.*<br>*3.* Составить опорный конспект по учебнику: Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2019. - С.32-44.<br>*4.* Компьютерное тестирование по теме занятия. | 1 | |
| **Тема 2.2. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** | **4** | |
| | Здоровье человека и здоровый образ жизни. Гигиенический режим труда и отдыха. Виды вредных и опасных производственных факторов, их признаки. Электрический ток. Радиологическая безопасность средств связи. Вредные факторы работы с компьютером. Правовые основы охраны труда. Федеральный закон от 21.07.1997 г. №116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов». Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2019 г. N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда". | | 1,3 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №2** на тему: «Основы формирования здорового образа | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | жизни» | | |
| | **Практическое занятие №2**:<br>Тема: «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту». | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №2:**<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>2. Изучить Федеральный закон от 21.07.1997 г. №116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» и составить опорно-логическую схему «Опасные производственные объекты»<br>3. Изучить Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2019 г. N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда".<br>4. Тематика вопросов для самостоятельного изучения и составления опорно-логических схем по темам:<br>1. Виды вредных и опасных производственных факторов.<br>2. Вредные факторы работы с компьютером.<br>4. Составить рекомендации "Правила здорового образа жизни". | 2 | |
| **Раздел 3. Принципы обеспечения устойчивости объектов** | | | |
| **Тема 3.1. Требования к устойчивости объектов экономики.** | **Содержание учебного материала:** | **5** | |
| | Понятие, принципы и требования к устойчивости объектов экономики. Исследование устойчивости объекта экономики. Мероприятия по повышению устойчивости объекта в ЧС. Прогнозирование развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных явлениях (природные ЧС). | | 1, 2, 3 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №3** на тему: «Устойчивость объектов экономики и мероприятия по повышению их устойчивости» | 2 | |
| | **Практическое занятие №2**:<br>Тема: «Прогнозирование развития событий и оценка последствий при техногенных ЧС и стихийных явлениях (природные ЧС)». | 1 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №3:**<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>2. Составить опорно-логические схемы по следующим темам:<br>1. "Условия устойчивости функционирования объектов".<br>2. "Мероприятия по повышению устойчивости объекта к ЧС".<br>3.Составить поэтапный план исследования устойчивости объекта с использованием текста учебника " Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Ю.Г. Семехин; Под ред. проф. Б.Ч. Месхи. - М.: НИЦ Инфра-М: Академцентр, С. 129-133. ЭБС Znanium. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4. Ответить на контрольные вопросы по теме занятия.<br>5. Компьютерное тестирование. | | |
| **Тема 3.2. Терроризм, экстремизм и ксенофобия, как серьезные угрозы национальной безопасности России.** | **Содержание учебного материала:** | **6** | |
| | **Терроризм** – идеология насилия. Основные понятия. **Виды терроризма**. Средства, применяемые при совершении террористических актов.<br>Основные понятия **экстремизма**. Составные элементы современного российского экстремизма (**нетерпимость, ксенофобия, национализм, фашизм**). Неформальные молодежные организации (группировки) экстремистско-националистической направленности. Федеральный закон Российской Федерации от 25.07.1998 г. №130-ФЗ «О борьбе с терроризмом», Федеральный закон Российской Федерации от 25 июля 2002 г. N 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности». | | 1,2 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №4** на тему: «Терроризм, экстремизм и ксенофобия - серьезные угрозы национальной безопасности России и всего человечества» | 2 | |
| | **Практическое занятие №3**:<br>Тема: «Комплексные меры по противодействию терроризму». | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №4:**<br>**1.** Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>**2.** Изучить Федеральный закон Российской Федерации от 25.07.1998 г. №130-ФЗ «О борьбе с терроризмом», Федеральный закон Российской Федерации от 25 июля 2002 г. N 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».<br>**3.** Изучить учебник Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2019. - С. 386 - 393 и составить опорный конспект.<br>**4.** Подготовить сообщения на тему: "Международный терроризм - глобальная проблема человечества". | 2 | |
| **Раздел 4. Гражданская оборона страны и ее задачи** | | | |
| **Тема 4.1. Задачи и основные мероприятия гражданской обороны.** | **Содержание учебного материала:** | **5** | |
| | Принципы организации единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС). Роль, место, назначение, задачи и основные мероприятия гражданской обороны по защите населения в чрезвычайных ситуациях. Федеральный закон Российской Федерации «О гражданской обороне». | | 2,3 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №5** на тему: «Роль, место, назначение, задачи и основные мероприятия гражданской обороны по защите населения в чрезвычайных ситуациях» | 1 | |
| | **Практическое занятие №4:** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Тема: «Принципы организации единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)». | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №5:**<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>2. Изучить Постановление Правительства РФ от 4 сентября 2003 г. N 547 "О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" вместе с "Положением о подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".<br>3. Составить опорный конспект по теме: "Основные задачи подготовки населения к защитеот ЧС".<br>4. Составить опорный конспект по теме: "Функционирование системы РСЧС".<br>5. Подготовить ответы на контрольные вопросы по теме занятия.<br>6. Компьютерное тестирование по теме. | 2 | |
| **Тема 4.2. Способы защиты населения от оружия массового поражения.** | **Содержание учебного материала:** | **6** | |
| | Понятие оружия массового поражения. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Эвакуация. Укрытие в защитных сооружениях. | | 1, 2 |
| | **Теоретическое обучение:**<br>**Лекция № 6** на тему: «Защита населения от оружия массового поражения». | 2 | |
| | **Практическое занятие №5:**<br>Тема: «Использование основных средств индивидуальной и коллективной защиты населения от поражающих факторов оружия массового поражения». | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №6:**<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>2. Составить опорно-логические схемы:<br>1. "Основные способы защиты населения".<br>2. "Принципы и способы эвакуации населения".<br>3. "Правила применения средств индивидуальной защиты "(СИЗ)".<br>3. Подготовить сообщения по темам:<br>- Биологическое оружие: понятие, свойства и способы применения;<br>- Ядерное оружие и его поражающие факторы;<br>- Химическое оружие и его воздействие на организм. | 2 | |
| **Тема 4.3. Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при** | **Содержание учебного материала:** | **5** | |
| | Определение, классификация и основные поражающие факторы пожаров. Порядок действий населения при возникновении пожара. Мероприятия, проводимые по профилактике пожарной безопасности. | | 1,2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **пожарах.** | **Теоретическое обучение: Лекция №7** на тему: «Пожарная безопасность и ее профилактика». | 1 | |
| | **Практическое занятие №6:**<br>Тема: «Первичные средств пожаротушения: понятие и порядок применения». | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №7:**<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>Изучить Постановление Правительства РФ от 25.04.2012 N 390 (ред. от 30.12.2017) "О противопожарном режиме" (вместе с "Правилами противопожарного режима в Российской Федерации").<br>2. Составление опорно-логических схем по следующим темам:<br>1. Причины пожаров и взрывов на промышленных объектах.<br>2. Пожароопасные факторы и их действие на человека.<br>3. С использованием ЭБМ Znanium найти и прочитать учебник: Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2019. - С. 359 - 362 и составить "Правила предотвращения пожаров"<br>4. Компьютерное тестирование по теме занятия. | 2 | |
| **Раздел 5. Основы военной службы и обороны государства** | | | |
| **Тема 5.1. Национальная и военная безопасность Российской Федерации.** | **Содержание учебного материала:** | **13** | |
| | Основные направления национальной безопасности России. Государственная и общественная безопасность. Военная доктрина Российской Федерации. Обеспечение национальной безопасности России на международной арене. Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон Российской Федерации «О безопасности», Федеральный закон Российской Федерации «Об обороне». Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм, верность воинскому долгу, воинское товарищество – составляющие боевых традиций Российской армии. Дни воинской славы России. Символы воинской чести, доблести и славы. Почетные награды за воинские отличия, заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил России. | | 1,3 |
| | **Теоретическое обучение:**<br>**Лекция №9** на тему: «Основные направления национальной безопасности России». | 2 | |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №8** на тему: «Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности». | 2 | 1,3 |
| | **Практическое занятие №7**:<br>Тема: «Национальные интересы России в современном мире». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Теоретическое обучение: Лекция №9** на тему: «Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.» | 2 | 1,3 |
| | **Практическое занятие №8**:<br>Тема: «Почетные награды за воинские отличия, заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил России» | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №8-9**:<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>2. Используя ЭБС Znanium составить опорный конспект по учебнику: Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой. - 3 изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2020. С.182-186.<br>3. Подготовка презентации по теме: "Символы воинской чести, доблести и славы России". | 3 | |
| **Тема 5.2. Организация и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке.** | **Содержание учебного материала:** | **16** | |
| | Воинская обязанность граждан. Федеральный закон Российской Федерации от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе». Перечень военно-учетных специальностей. Постановка на первоначальный воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Призыв граждан на военную службу. Порядок прохождения воинской службы по призыву и по контракту. Права, обязанности и ответственность военнослужащих. Сущность и значение воинской дисциплины. Уголовная ответственность военнослужащих за преступление против военной службы, определяемые Уголовным кодексом РФ. Основные составляющие воинской обязанности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к гражданину РФ. Особенности прохождения военной службы в ВС РФ. Общие должностные и специальные обязанности военнослужащих, отраженные в воинских уставах ВС РФ. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы. | | 1, 2 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №10** на тему: «Организация военной службы. Порядок призыва граждан на военную службу» | 2 | |
| | **Практическое занятие №9**:<br>Тема: «Ориентация в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельное определение среди них родственных получаемой специальности». | 2 | |
| | **Теоретическое обучение:**<br>**Лекция №11** на тему: «Порядок прохождения воинской службы по призыву и по контракту». | 2 | 1, 3 |
| | **Практическое занятие №10**:<br>Тема: «Применение профессиональных знаний в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Теоретическое обучение:**<br>**Лекция №12** на тему: «Права, обязанности и ответственность военнослужащих». | 2 | 1, 2 |
| | **Практическое занятие №11**:<br>**Тема: «**Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы». | 2 | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №11-12**:<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Изучить Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 05.02.2018)"О воинской обязанности и военной службе".<br>2. Составить опорно-логические схемы по следующим темам:<br>1. Содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.<br>2. Граждане, подлежащие призыву на военную службу. Освобождение от призыва. Отсрочка от призыва.<br>3. Обязанности граждан по воинскому учету.<br>3.Решение ситуационных задач, разбор практических ситуаций по теме занятия. | 4 | |
| **Тема 5.3. Основные виды вооружений, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений.** | **Содержание учебного материала:** | **18** | |
| | Состав и организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Воинские формирования. Оснащение воинских подразделений основными видами вооружения, военной техникой и специальным снаряжением. Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды. | | 1, 3 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №13** на тему: «Состав и организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации». | 2 | |
| | **Практическое занятие №12**:<br>Огневая подготовка. Устройство автомата Калашникова АК-74. Разборка и сборка. | 2 | |
| | **Теоретическое обучение:**<br>**Лекция №16** на тему: «Оснащение воинских подразделений основными видами вооружения, военной техникой и специальным снаряжением». | 2 | 1, 3 |
| | **Практическое занятие №13**:<br>Выполнение стрельб из положения сидя в интерактивном лазерном тире «Рубин». | 2 | |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №14** на тему: «Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды». | 2 | 1, 3 |
| | **Практическое занятие №14**:<br>Тема: «Строевая подготовка. Выполнение элементов строевой подготовки на месте». | 2 | |
| | **Практическое занятие №15**:<br>Тема: «Строевая подготовка. Выполнение элементов строевой подготовки в движении». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Самостоятельная работа обучающихся №13 -14**.<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Общевоинские уставы ВС РФ. Изучить Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации").<br>2. Подготовить презентацию по теме: "Новое оружие армии России".<br>3. Компьютерное тестирование по теме занятия. | 4 | |
| **Тема 5.4. Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.** | **Содержание учебного материала:** | **18** | |
| | Первая (доврачебная) помощь при ранениях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Первая (доврачебная) помощь при ожогах. Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током. Первая (доврачебная) помощь при утоплении. Первая (доврачебная) помощь при отравлениях. Первая (доврачебная) помощь при укусах бешеными и ядовитыми животными и «жалящими» насекомыми. Первая (доврачебная) помощь при перегревании. Первая (доврачебная) помощь при переохлаждении. Первая (доврачебная) помощь при обморожении. Первая (доврачебная) помощь при общем замерзании. Доврачебная помощь при клинической смерти. | | 1, 2, 3 |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №15** на тему: «Первая (доврачебная) помощь при ранениях, ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок, синдроме длительного сдавливания и при ожогах». | 2 | |
| | **Практическое занятие №16**:<br>Тема: «Техника наложения повязок на палец руки, кисть, предплечье, затылок, голень, щиколотку, грудную клетку и наложения возможных видов жгутов для остановки артериального и венозного кровотечений а также фиксации конечностей при переломах». | 2 | |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №16** на тему: «Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током, при утоплении, при отравлениях и при укусах бешеными и ядовитыми животными и «жалящими» насекомыми». | 2 | 1, 2, 3 |
| | **Практическое занятие №17**:<br>Тема: «Порядок оказания первой помощи». | 2 | |
| | **Теоретическое обучение: Лекция №17** на тему: «Первая (доврачебная) помощь при перегревании, при переохлаждении, при обморожении, при общем замерзании а также при клинической смерти». | 2 | 1, 2, 3 |
| | **Практическое занятие №18**:<br>Тема: «Практическое выполнение приемов искусственного дыхания с использованием | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тренажера сердечно-легочной и мозговой реанимации пружинно-механического с индикацией правильности выполнения действий, тестовыми режимами и настенным табло (манекен) «МАКСИМ III-01». | | |
| | **Самостоятельная работа обучающихся №15 - 17**:<br>1. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.<br>2. Изучить межотраслевую инструкцию по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. N 477н "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи"<br>3. Изучить требования к комплектации "Аптечка для оказания первой помощи" и закомлектовать ее.<br>4. Компьютерное тестирование по теме занятия. | 6 | |
| | **Консультации** | **2** | |
| **Всего:** | | **105** | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы данной учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета безопасности жизнедеятельности:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- наглядные пособия: таблицы, схемы, диаграммы, плакаты.
- электронный стрелковый тренажер;
- образцы средств пожаротушения (СП);
- макеты ПРУ;
- образцы средств первой медицинской помощи:
- индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1;
- жгут кровоостанавливающий;
- аптечка индивидуальная АИ-2;
- комплект противоожоговый;
- индивидуальный противохимический пакет ИПП-11;
- сумка санитарная;
- носилки плащевые;

Технические средства обучения:

- компьютеры;
- мультимедийный проектор;
- настенный экран;
- сеть Интернет;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения;
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.
- Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий, тестовыми режимами и настенным табло (манекен) «МАКСИМ III-01»

## 3.2. Информационное обеспечение обучения
## Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**


1. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: учебник для образовательных организаций. Базовый уровень / под ред. Ю.Л.Воробьева. – М.: Дрофа; Астрель, 2021. – 350 с.
2. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: учебник для образовательных организаций. Базовый уровень / под ред. Ю.Л.Воробьева. – М.: Дрофа; Астрель, 2021. – 286 с.
3. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник.- 17-е изд., перераб. и доп.- М. : ИТК «Дашков и К», 2019.- 448 с.
4. Бондин, В.И., Семенихин, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие.- М.:ИНФРА-М,2019.-349 с. (СПО).
5. Хван,Т.А., Хван, П.А. Основы безопасности жизнедеятельности.- 10-е изд., испр. и доп.- Ростов н/Д : Феникс, 2020.- 443 с.
6. Безопасность жизнедеятельности : учебник / В.П. Мельников. — М.: КУРС: ИНФРА-М, 2017. — 400 с.
7. Безопасность жизнедеятельности : учебник для студ. среднего профессионального образования / В.П. Мельников, А.И. Куприянов, А.В. Назаров; под ред. проф. В.П. Мельникова — М.: КУРС: ИНФРА-М, 2017. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование).
8. Безопасность дорожного движения: Учебное пособие/Беженцев А.А. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 272 с.
9. Безопасность жизнедеятельности и управление рисками: Учебное пособие / Каменская Е.Н. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 252 с.
10. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин. - М.: НИЦ Инфра-М; Ростов н/Д: Академцентр, 2019. - 349 с- (Среднее профессиональное образование).

11. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой - 3 изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.
12. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Петров С.В. - М.:УМЦ ЖДТ, 2015. - 319 с.
13. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / Под ред. проф. Э. А. Арустамова. — 19-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. — 448 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=513821
14. Маслова, Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ф. Маслова. – Ставрополь, СтГАУ, 2020. – 88 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=513995
15. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин. - М.: НИЦ ИНФРА-М; Ростов н/Д: Академцентр, 2020. - 349 с. - (Среднее профессиональное образование).
16. Безопасность жизнедеятельности. Защита территорий и объектов эконом. в чрезвычайных ситуац.: Учеб. пос. / М.Г.Оноприенко - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 400 с.
17. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / В.М. Маслова, И.В. Кохова, В.Г. Ляшко; Под ред. В.М. Масловой. - 3 изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 240 с.
18. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 297 с.: 60x90 1/16.
19. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / М.В. Графкина, Б.Н. Нюнин, В.А. Михайлов. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2019. - ЭБС Znanium.
20. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 400 с.
21. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Еронько. - 4-е изд., перераб. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 304 с. + ( Доп. мат. znanium.com).

**Дополнительные источники:**

1. Косолапов, Н.В. Безопасность жизнедеятельности : учебник.- М. КНОРУС, 2012.-192 с.-(СПО)
2. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник.-М.: ФОРУМ, 2012.-464 с.- (СПО).
3. Хван, Т.А., Хван, П.А. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие.- Ростов н/Д : Феникс, 2012.- 448 с.
4. Безопасность жизнедеятельности. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Новосиб. гос. аграр. ун-т, Инженер. ин-т; сост.: Н.Н. Подзорова, В.А. Понуровский, Н.И. Мармулева, Е.Л. Дзю. - Новосибирск: Изд-во НГАУ, 2019. - 123 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=516476

**Нормативно-правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием

12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2019 № 99-ФЗ, от 07.06.2019 № 120-ФЗ, от 02.07.2019 № 170-ФЗ, от 23.07.2019 № 203-ФЗ, от 25.11.2019 № 317-ФЗ, от 03.02.2020 № 11-ФЗ, от 03.02.2020 № 15-ФЗ, от 05.05.2020 № 84-ФЗ, от 27.05.2020 № 135-ФЗ, от 04.06.2020 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2020 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Гражданский кодекс РФ (Ч. 1) (утвержден Федеральным законом от 30.11.94 № 51-ФЗ (в ред. от 11.02.2019, с изм. и доп. от 01.03.2019) // СЗ РФ. — 1994. — № 32 (Ч. 1). — Ст. 3301.
4. Гражданский кодекс РФ (Ч. 2) (утвержден Федеральным законом от 26.01.96 № 14-ФЗ) (в ред. от 14.06.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 5 (Ч. 2). — Ст. 410.
5. Гражданский кодекс РФ (Ч. 3) (утвержден Федеральным законом от 26.11.01 № 146-ФЗ) (в ред. от 05.06.2012) // СЗ РФ. — 2001. — № 49. — Ст. 4552.
6. Гражданский кодекс РФ (Ч. 4) (утвержден Федеральным законом от 18.12.06 № 230-ФЗ) (в ред. от 08.12.2011) // СЗ РФ. — 2006. — № 52 (Ч. 1). — Ст. 5496.
7. Семейный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 29.12.1995 № 223-ФЗ) (в ред. от 12.11.2012) // СЗ РФ. — 1996. — № 1. — Ст. 16.
8. Уголовный кодекс Российской Федерации (утвержден Федеральным законом от 13.06.1996 № 63-ФЗ) (в ред. от 07.12.2011 ; с изм. и доп., вступающими в силу с 05.04.2019) // СЗ РФ. — 1996. — № 25. — Ст. 2954.
9. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2019, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
10. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 11.02.2019) // СЗ РФ. — 1994. — № 35. — Ст. 3648.
11. Федеральный закон от 21.07.1997 № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» (в ред. от 04.03.2019) // СЗ РФ. — 1997. — № 30. — Ст. 3588.
12. Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
13. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2019) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
14. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (в ред. от 25.06.2012, с изм. от 05.03.2019) // СЗ РФ. — 2002. — № 2. — Ст. 133.
15. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. от 25.06.2012) // СЗ РФ. — 2011. — N 48. — Ст. 6724.
16. Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
17. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (в ред. от 18.04.2012) // СЗ РФ. — 2004. — № 2. — Ст. 121.

18. Постановление Правительства РФ от 25.04.2012 N 390 (ред. от 30.12.2017) "О противопожарном режиме"(вместе с "Правилами противопожарного режима в Российской Федерации") // "Собрание законодательства РФ", 07.05.2012, N 19, ст. 2415.
19. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")// "Собрание законодательства РФ", 19.11.2007, N 47 (1 ч.), ст. 5749.
20. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2020 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
22. Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
23. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 04.05.2012

    № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» (в ред. от 07.11.2012) (зарегистрирован в Минюсте РФ 16.05.2012 № 24183) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2012. Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).
24. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. N 477н "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи"
25. О борьбе с терроризмом [Текст]: федеральный закон от 25.07.1998 № 130-ФЗ (с изменениями на 07.03.2005) // Официальные документы в образовании. - 2007. - № 30 (278). - С. 19-37.

26. О внесении изменений в приказ Минобрнауки России от 4 июля 2008 г. № 170 «О комплексе мер по противодействию терроризму в сфере образования и науки» [Текст]: приказ Минобрнауки России от 23.07.2008 № 212 // Официальные документы в образовании. - 2008. - № 22(306). - С. 52-56.
27. Об организации работ по реализации Плана мероприятий по информационно-пропагандистскому сопровождению борьбы с терроризмом и обеспечению общественной безопасности [Текст]: приказ Минобрнауки России от 22.03.2005 № 86 // Официальные документы в образовании. - 2005. - №13(292). - С. 62-66.
28. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

**Интернет-ресурсы:**

1. Собственная полнотекстовая база (ПБД): [Электронный ресурс]. —URL: http://elib.tsogu.ru/
2. Научная электронная библиотека Elibrary: [Электронный ресурс]. —URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp
3. Отраслевые словари и справочники (по профилю (направленности) образовательных программ) : [Электронный ресурс]. —URL: http://www1.fips.ru
4. Справочно-правовая система КонсультантПлюс. [Электронный ресурс]. — URL: http://www.consultant.ru
5. http://mukobg.jimdo.com
6. http://onlinetestpad.com/ru-ru/Category/
7. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс]. —URL: http://kuhta.clan.su
8. Искусство выживания [Электронный ресурс]. — URL:http://www.goodlife.narod.ru
9. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс]. —URL: http://www.0-1.ru
10. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]. — URL:http://www.meduhod.ru
11. Портал детской безопасности [Электронный ресурс]. —URL: http://www.spas-extreme.ru
12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей иблагополучия человека [Электронный ресурс]. —URL: http://www.rospotrebnadzor.ru
13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомномунадзору[Электронный ресурс]. —URL: http://www.gosnadzor.ru
14. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии [Электронный ресурс]. — URL:http://www.fcgsen.ru

15. Охрана труда и техника безопасности [Электронный ресурс]. — URL:http://www.znakcomplect.ru
16. Лига здоровья нации [Электронный ресурс]. —URL: http://www ligazn.ru
17. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронныйресурс]. —URL: http://www.znopr.ru
18. МЧС России [Электронный ресурс]. —URL: http://www.mchs.gov.ru
19. Совет безопасности РФ [Электронный ресурс]. —URL: http://www.scrf.gov.ru
20. Министерство внутренних дел РФ [Электронный ресурс]. — URL:http://www.mvd.ru
21. Министерство обороны РФ [Электронный ресурс]. —URL: http://www.mil.ru
22. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]. — URL:http://mon.gov.ru
23. Министерство природных ресурсов РФ [Электронный ресурс]. — URL:http://www.mnr.gov.ru
24. Федеральный российский общеобразовательный портал [Электронныйресурс]. —URL: http://www.school.edu.ru
25. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. —URL: http://www.edu.ru
26. Журнал «Вестник образования» [Электронный ресурс]. — URL:http://www.vestnik.edu.ru
27. Издательский дома «Профкнига» [Электронный ресурс]. — URL:http://www.profkniga.ru
28. Энциклопедия безопасности [Электронный ресурс]. — URL:http://www.opasno.net
29. Личная безопасность [Электронный ресурс]. —URL: http://personal-safety.redut-7.ru
30. Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности[Электронный ресурс]. —URL: http://www.alleng.ru
31. «Мой компас» (безопасность ребёнка) [Электронный ресурс]. — URL:http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
32. Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧСРоссии [Электронный ресурс]. —URL: http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
33. Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности) [Электронный ресурс]. —URL: http://www.econavt-catalog.ru
34. Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс].—URL: http://www.hardtime.ru
35. РФ. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 N 35- ФЗ (ред. от 31.12.2020) [Электронный ресурс]. – URL: http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=173583 (дата

обращения 19.11.2015).

36. Постановление Правительства РФ от 25.03.2015 N 272 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий), подлежащих обязательной охране полицией, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)» [Электронный ресурс]. – URL: http://pravo.gov.ru/proxy/ips/ (дата обращения 19.11.2015)

37. Указ Президента Российской Федерации от 15.02.2006 № 116 (ред. от 27.06.2020) О мерах по противодействию терроризму [Электронный ресурс]. – URL: http :// pravo. gov. ru / proxy Электронные книги на тему терроризма [Электронный ресурс]. – URL: http://www.knigafund.ru/tags/2431

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Умения: | |
| организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и экспертная оценка достижения результата через:<br>- решение проблемно-ситуационных задач на практических занятиях;<br>- устный и письменный опрос;<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- задания для самостоятельной работы; |
| предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- проблемно-ситуативные задания;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>-выполнение практических работ. |
| использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>-выполнение практических работ. |
| применять первичные средства пожаротушения | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- проблемно-ситуативные задания;<br>- выполнение практических работ. |
| ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности | Самооценка студентом готовности выполнения воинского долга Экспертная оценка защиты сообщений по темам занятий |
| применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и экспертная оценка достижения результата через:<br>- проблемно-ситуативные задания;<br>- самостоятельную работу студентов; Экспертная оценка защиты сообщений по |

| | |
|---|---|
| | темам занятий |
| владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>- проблемно-ситуативные задания; |
| оказывать первую помощь пострадавшим. | Экспертная оценка выполнения практических заданий по оказанию первой медицинской помощи на манекене, устный опрос, тестирование, оценка правильности выполнения самостоятельной внеаудиторной работы |
| Знания: | |
| принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России | Тестирование, устный опрос, оценка правильности выполнения самостоятельной внеаудиторной работы, решение проблемно-ситуативных заданий, накопительное оценивание |
| основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>- проблемно-ситуативные задания;<br>- тестирование |
| основы военной службы и обороны государства | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>- проблемно-ситуативные задания |
| задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>- проблемно-ситуативные задания;<br>- тестирование |
| меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>- проблемно-ситуативные задания;<br>- тестирование |
| организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов; |

| | |
|---|---|
| | - проблемно-ситуативные задания; |
| основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>Экспертная оценка защиты сообщений по темам занятий |
| область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>- активное участие в ходе занятия;<br>- самостоятельную работу студентов;<br>- решение ситуационных задач профессиональной направленности |
| порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим | Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>-активное участие в ходе занятия;<br>- устный и письменный опрос;<br>- задания для самостоятельной работы;<br>- решение ситуационных задач профессиональной направленности;<br>- выполнение заданий |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений и знаний.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели результатов подготовки | Формы и методы контроля |
|---|---|---|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Осознание социальной значимости будущей профессии и демонстрация интереса к ней | Портфолио (сбор образцов деятельности обучающихся, демонстрирующих умения, практический опыт, доказательства сформированных компетенций); самооценка студентом результатов деятельности; |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач. | Портфолио (сбор образцов деятельности обучающихся, демонстрирующих умения, практический опыт, доказательства сформированных компетенций); самооценка |

| | | |
|---|---|---|
| | | студентом результатов деятельности; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Экспертная оценка решения задач и ситуаций, прогнозирования ситуаций, диагностики проблемы; экспертная оценка выполнения предпринимаемых действий по решению проблемы (инструкция) |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Нахождения и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Наблюдение за работой обучающихся с нормативно-правовыми актами с использованием СПС «КонсультантПлюс», Гарант, анализ и оценка результатов работы. |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | Эффективное использование и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленной задачи, защита и обоснование предложенного решения поставленной задачи. | Анализ работы с справочно-правовой системой «КонсультантПлюс», Гарант при выполнении самостоятельной работы. |
| ОК6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | -демонстрация стремления к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию; - умение осуществлять самооценку, самоконтроль через наблюдение за собственной деятельностью; умение реализовывать поставленные цели в деятельности; -перечисление трудностей, с которыми столкнулся при решении задачи и предложение путей их преодоления избегания в дальнейшей деятельности; - определение «точек успеха» и «точек роста»; причин успехов и неудач в деятельности. | Домашняя работа; индивидуальные домашние задания; фронтальный опрос; тестирование; контрольные и экзаменационные работы. Система оценивания – пятибалльная. |

| | | |
|---|---|---|
| ОК7. Ориентироваться в условиях постоянного обновления технологий в профессиональной деятельности | -отслеживание изменений правовой базы в средствах массовой информации;<br>-умение увидеть изменения в правовой базе, используя информационные справочно-правовые системы «Гарант», «КонсультантПлюс», демонстрация ориентирования в их обновлениях с целью применения в профессиональной деятельности. | Домашняя работа; индивидуальные домашние задания; фронтальный опрос; тестирование; контрольные и экзаменационные работы. Система оценивания – пятибалльная. |
| ОК 8. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. | Организация рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности. | Экспертная оценка правильной организации работы, умения заниматься самообразованием. Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися в процессе тренинга планирования карьеры; самопрезентация; самоконтроль. |

| | |
|---|---|
| **ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | – проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; |
| **ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;<br>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; |
| **ЛР 3** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;<br>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; |
| **ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | – демонстрация интереса к будущей профессии;<br>– положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;<br>– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;<br>– проявление высокопрофессиональной |

| | |
|---|---|
| | трудовой активности; |
| **ЛР 5** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;<br>– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности |
| **ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; |
| **ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; |
| **ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | – готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;<br>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;<br>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; |
| **ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | – демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;<br>– умение противодействовать терроризму и экстремизму |
| **ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;<br>– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; |
| **ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | – проявление уважения к эстетическим ценностям, владение основами эстетической культуры |
| **ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; | – демонстрация принятия семейных ценностей, готовность к созданию семьи и |

| | |
|---|---|
| демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | воспитанию детей; неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания |
| **ЛР 13** Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации | – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;<br>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;<br>– участие в исследовательской и проектной работе; |
| **ЛР 14** Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм | – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; |
| **ЛР 15** Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. | – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;<br>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;<br>– участие в исследовательской и проектной работе;<br>– оценка собственного продвижения, личностного развития;<br>– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах |

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования**
**«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»**
**(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»
_____ В.М.Вазагов
«16» августа 2023 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
# (КОМПЛЕКТЫ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

по учебной дисциплине

**ОП.08 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Пятигорск, 2023

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)40.02.03 Право и судебное администрирование

**Организация-разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

**Разработчик:** Мкртчян А.А. – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕН | СОГЛАСОВАН |
| отделением юридических дисциплин | на заседании УМС |
| Протокол №1 от 16.08.2023г. | пр. № 1 от 16.08.2023 |
| Зав.отделением_____Мкртчян А.А. | _____Кодякова О.А. |

\

**Рецензенты:**

Измерли И.Ю. - преподаватель высшей квалификационной категории АНО ПО «ПТЭИТ»

Дудукало Д.П. – д.мед.н., профессор ГБПОУ «ПМК»

**Комплект заданий для практической работы, для зачетных вопросов, для дифференцированного зачета, темы рефератов, тестов и т.д.**

***Дисциплина: Безопасность жизнедеятельности***

**Время на подготовку и выполнение: 90 мин**

**Критерии оценки:**

**Перечень объектов контроля и оценки**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1

| **Наименование объектов контроля оценки** | **Показатели оценки результата** | **Оценка** |
|---|---|---|
| **Уметь:** | | *0-3 балл* |
| **У1.** Уметь владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера<br>**И2.** Использовать приобретенное умение в практической деятельности и повседневной жизни для оказания первой медицинской помощи;<br>**И4.** вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. | Владение способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера<br>Оказывать первую медицинскую помощь.<br>Вызов (обращение за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. | *0-3 балл* |
| **У2.** Уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты | Использование средств индивидуальной и коллективной защиты | *0-3 балл* |
| **У3.** Уметь оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.<br>**И3.** Использовать приобретенное умение в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы. | Оценка уровня своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе | *0-3 балл* |
| **Знать:** | | |
| **З1.** Знать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него. | Демонстрация знания основных составляющих здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; знания о репродуктивном здоровье и факторах, влияющих на него.<br>Ведение здорового образа жизни. | *0-3 балл* |

| | | |
|---|---|---|
| **32.** Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания | Демонстрация знания потенциальных опасностей природного, техногенного и социального происхождения, характерных для региона проживания | *0-3 балл* |
| **33.** Знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | Демонстрация знания основных задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | *0-3 балл* |
| **34.** Знать основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан | Демонстрация знания основ российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан | *0-3 балл* |
| З5. Знать порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу | Демонстрация знания порядка первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу | *0-3 балл* |
| **36.** Знать состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации | Демонстрация знания состава и предназначения Вооруженных Сил Российской Федерации | *0-3 балл* |
| **37.** Знать основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе | Демонстрация знания основных прав и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе | *0-3 балл* |
| З8. Знать основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы | Демонстрация знания основных видов военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы | *0-3 балл* |
| З9. Знать требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника.<br>И3. Использовать приобретенное знание в практической деятельности и повседневной жизни для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы. | Демонстрация знания требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовленности призывника | *0-3 балл* |
| З10. Знать предназначение, структуру и задачи РСЧС<br>И4. Использовать приобретенное знание в практической деятельности и повседневной жизни для вызова (обращения за помощью) в случае | Демонстрация знания предназначения, структуры и задач РСЧС.<br>Вызов (обращение за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи. | *0-3 балл* |

| | | |
|---|---|---|
| необходимости соответствующей службы экстренной помощи | | |
| З11. Знать предназначение, структуру и задачи гражданской обороны | Демонстрация знания предназначения, структуры и задач гражданской обороны | *0-3 балл* |

**Процент результативности (правильных ответов) Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений**

| **Баллы (0-3)** | Характеристика | вербальная оценка |
|---|---|---|
| 3 | задание выполнено с соблюдением всех правил и норм | отлично |
| 2 | задание выполнено с несущественными замечаниями | хорошо |
| 1 | задание выполнено с существенными замечаниями | удовлетворительно |
| 0 | задание не выполнено | не удовлетворительно |

**Комплект оценочных средств**

**Задание 1. СРС:** Подготовить рефераты по темам:
- Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.
- Здоровый образ жизни основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Проверяемые результаты обучения:З1
**Время выполнения задания** 3 ч.

**Задание 2:Практические работы:**
1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.
2. Изучение физиологических норм питания, принятых и дифференцированных для различных групп населения.

**Самостоятельные работы:** - Изучение лекционного материала

**Время выполнения задания** 6 ч.
**Задание 3:Самостоятельные работы:**
подготовить презентации по темам:
- Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
- Табачный дым и его составные части.
- Пассивное курение и его влияние на здоровье.
- Наркотики и их пагубное воздействие на организм человека.
- подготовка рефератов на темы:
- Витамины и их влияние на организм человека.
- Воздействие музыки на организм человека.
- Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
- подготовка сообщений на темы:
- Стресс и его влияние на организм человека.
- Пути повышения умственной и физической работоспособности.
- Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
- Негативные факторы производственной среды.
- Техносфера как источник негативных факторов.
- Воздействие негативных факторов на человека и среду обитания.

**Время выполнения задания** 12 ч.

**Задание 4. Самостоятельная работа:**
Подготовить презентацию на тему:

- профилактика инфекционных заболеваний.
**Время выполнения задания** 1 ч.

**Задание 5: Самостоятельные работы: -** Изучение лекционного материала

**Время выполнения задания** 5 ч.
**Задание 6.Самостоятельные работы:**
- изучение опорного конспекта
- Изучение лекционного материала
**Время выполнения задания** 3 ч.

**Задание 7:Практические работы:**
1. Отработка норматива одевания индивидуальных средств защиты органов дыхания.
2. Отработка норматива на одевание средств индивидуальной защиты кожи с обучающимися.
**Время выполнения задания** 2 ч.

**Задание 8. Практические работы:**
1. Применение профессиональных знаний при прохождении воинской службы по призыву в соответствии с полученной профессией.
2. Изучение способов бесконфликтного общения в условиях военной службы.
3. Изучение прохождения военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией.
**Время выполнения задания** 3 ч.

**Задание 9. Самостоятельные работы:**
подготовить сообщения по темам:
- Организация обороны РФ.
- Военнослужащий-патриот с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.
**Время выполнения задания** 2 ч.

**Задание 10.Практическиезанятия:**
Изучение оказания первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.
Изучение оказания медицинской помощи при ранениях.
Изучение оказания медицинской помощи при кровотечениях.
Отработка правильности наложения жгута, давящей повязки при кровотечениях.
Изучение оказания медицинской помощи при переломах.
Изучение оказания медицинской помощи при травматическом шоке.
Отработка правильности наложение шин и транспортировка пострадавших при переломах.
Изучение оказания медицинской помощи при поражении электрическим током.
9. Изучение оказания медицинской помощи при обморожениях.
**Самостоятельные работы:** Изучение лекционного материала на тему: «правила оказания первой медицинской помощи.»
**Время выполнения задания** 14 ч.

**Задание 11. Дифференцированный зачет**
**Время выполнения задания** 1 ч.
**Критерии оценки:**
**«отлично»,** если студент показал глубокие и твердые знания программного материала, быстро принимает правильные решения, четко подает команды, безупречно владеет приемами работы на технике и уверенно выполняет установленные нормативы;

**«хорошо»,** если студент твердо знает программный материал, грамотно и без ошибок его излагает, правильно применяет полученные знания к решению практических задач, уверенно владеет приемами работы с материальной частью техники, имеет прочные навыки в выполнении установленных

нормативов;

**«удовлетворительно»,** если студент имеет знания только основного материала, требует в отдельных случаях дополнительных (наводящих) вопросов для полного ответа, допускает неточности или неуверенно подает команды, неуверенно выполняет приемы при работе с материальной частью техники и нормативы

**«неудовлетворительно»,** если студент допускает грубые ошибки при ответе на поставленные вопросы, не может применить полученные знания на практике, имеет низкие навыки в работе на технике, не выполняет на оценку «удовлетворительно» установленные нормативы.

**Индивидуальная оценка студентам объявляется сразу после выполнения упражнения, задачи, норматива; на групповых занятиях - в конце занятия.**

**3.2.2. Задание для оценки знаний (промежуточный контроль)**

**3.2.2.1 по разделу Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья.**

**Письменная контрольная работа(тестирование)**

**Тест-задание**

**1. Вопрос: Что такое личная гигиена?**

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г. Регулярные занятия физкультурой

**3. Вопрос: Что такое режим дня?**

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г. Строгое соблюдение определенных правил

**4. Вопрос: Что такое рациональное питание?**

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи

б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания

г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

**5. Вопрос: Что такое закаливание?**

а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в. Перечень процедур для воздействия на организм холода

г. Купание в зимнее время

**6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?**

а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.

г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?**

а) Опорно-двигательный аппарат,

б) Легочная система,

в) Мозговая активность;

**8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?**

а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,

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

**9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?**

а) Опорно-двигательный аппарат,
б) Нервную систему,
в) Легочную систему,
г) Костную ткань;

**10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**

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

**11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**

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

**12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?**

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

**13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?**

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

**3.2.2.2 по разделу Изучение Государственной системы обеспечения безопасности населения. Письменная контрольная работа(тестирование)**

**Тест-задание**

1. **Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**
   а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.
   б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.
   в). Быстро направиться в укрытие.

2. **Что такое чрезвычайная ситуация?**
   а) особо сложное социальное явление
   б) определенное состояние окружающей природной среды
   в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.
3. **Чем характеризуется каждая ЧС?**
   а) Химической сущностью
   б) физической сущностью
   в) своими, только ей присущими причинами возникновения
   г) особенностями воздействия на человека и среду обитания
4. **Как подразделяются ЧС по характеру источника?**
   а) на природные и техногенные
   б) на экологические
   в) на биолого-социальные
   г) на военные
5. **Что является основным источником ЧС природного характера?**
   а) магнитные бури
   б) антропогенное воздействие
   в) стихийные бедствия

г) биологические процессы

6. **Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

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

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

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

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

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

9. **Химическое оружие – это:**

а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.

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

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

11. **Ядерное оружие – это:**

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

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

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

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

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

**3.2.2.3 по разделу Основы обороны государства и воинская обязанность.**

**Письменная контрольная работа(тестирование)**

**Тест-задание**

**1.Боевые традиции - это**…

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;

б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений; в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**2.Ордена-это…**

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**3.Воинская обязанность-это…**

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вне воинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**4. Честь-это…**

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;

б. вежливое и достойное отношение к людям;

в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

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

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

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

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

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

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

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

а. моральная и материальная ответственность;

б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

**9. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

а. 1705г.

б. 1783г.

в. 1874г.

г. 1894г.

**10. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ,**

**утвержденные 14 декабря 2007 года**

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

**11.Старшинство военнослужащих определяется**

а) приказанием непосредственного начальника
б) приказанием прямого начальника
в) приказом
г) воинскими званиями

**12.Несение караульной службы является**

а) тактической задачей
б) боевой задачей
в) учебным сбором
г) патрульной операцией

**13. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

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

**3.2.2.4 по разделу Основа медицинский знаний и здорового образа жизни.**

**Письменная контрольная работа(тестирование)**

**Тест-задание**

**1)** ***Каковы основные признаки наружного кровотечения?***

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

**2)** ***Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?***

а) кровь спокойно вытекает из раны;
б) кровь фонтанирует из раны;
в) кровь ярко-красного цвета;
г) кровь тёмно-красного цвета;
д) слабость.

**3)** ***Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?***

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

**4)** ***Как правильно наложить давящую повязку?***

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

**5)** ***Укажите признаки внутреннего кровотечения?***

а) порозовение кожи в области повреждения;
б) посинение кожи в области повреждения;
в) учащённый слабый пульс и частое дыхание;
г) кашель с кровянистыми выделениями;

д) повышение артериального давления;
е) чувство неутолимого голода.

**6)** ***В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?***

а) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
б) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
в) смазать рану вазелином или кремом;
г) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

**7)** ***Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?***

а) наложением холода на место ушиба;
б) наложением тепла на место ушиба;
в) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

**8)*****В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?***

а) наложить на повреждённое место холод;
б) наложить на повреждённое место тепло;
в) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**9)*****Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?***

а) обеспечить повреждённой конечности покой;
б) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
в) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**10)*****Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?***

а) вправить вышедшие наружу кости;
б) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
г) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**11)*****Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?***

а) провести иммобилизацию места перелома;
б) устранить искривление конечности;
в) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**12)*****Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?***

а) надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
б) на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
в) на голову пострадавшему положить холод;
г) вызвать врача.

**13)*****Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?***

а) положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
б) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
в) произвести предкардиальный удар в область грудины;
г) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

**4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: дифференцированный зачет в форме тестирования.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

| I. ПАСПОРТ |
|---|

**Назначение:**

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», «Обеспечение безопасности жизнедеятельности»

**Умения**

У1. владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

У2. пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

У3. оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

**Знания:**

З1. основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

З2. потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

З3. предназначение, структуру и задачи РСЧС;

З4. основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

З5. основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

З6. порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

З7. состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

З8. основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

З9. основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

З10. требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

З11. Основные медицинские знания

## II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ.

**Инструкция для обучающихся**

Внимательно прочитайте задание. Отметьте правильные ответы на вопросы теста.

Время выполнения задания – 1час

**Тест-задание**

**1. Вопрос: Что такое личная гигиена?**

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г. Регулярные занятия физкультурой

**3. Вопрос: Что такое режим дня?**

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г. Строгое соблюдение определенных правил

**4. Вопрос: Что такое рациональное питание?**

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи

б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания
г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

**5. Вопрос: Что такое закаливание?**

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

**6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?**

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

**7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?**

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

**8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?**

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

**9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?**

а) Опорно-двигательный аппарат,
б) Нервную систему,
в) Легочную систему,
г) Костную ткань;

**10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**

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

**11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**

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

**12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?**

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

**13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?**

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

**14. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**

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

**15. Что такое чрезвычайная ситуация?**

а) особо сложное социальное явление
б) определенное состояние окружающей природной среды
в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы,

ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

**16. Чем характеризуется каждая ЧС?**

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

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

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

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

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

**19. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

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

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

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

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

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

**22. Химическое оружие – это:**

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

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

в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

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

а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;

б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;

в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

**24. Ядерное оружие – это:**

а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);

б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

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

а) в первые часы после выпадения;

б) в первые сутки после выпадения;

в) в течении трёх суток после выпадения.

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

а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённое отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;

б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

**27.Боевые традиции- это**…

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;

б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;

в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**28.Ордена-это…**

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**29.Воинская обязанность-это…**

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вне воинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**30. Честь-это…**

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;

б. вежливое и достойное отношение к людям;

в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

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

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

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

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

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

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

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

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

**35. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

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

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

д) указом Президента РФ
е) указом Президента СССР
ж) постановлением Правительства РФ
з) постановлением Верховного Совета СССР

**37.Старшинство военнослужащих определяется**

д) приказанием непосредственного начальника
е) приказанием прямого начальника
ж) приказом
з) воинскими званиями

**38.Несение караульной службы является**

д) тактической задачей
е) боевой задачей
ж) учебным сбором
з) патрульной операцией

**39. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

д) с началом военной службы
е) с окончанием военной службы
ж) со дня приема военной присяги
з) с момента вручения повестки о призыве на военную службу

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

е) медленное и тягучее кровотечение;
ж) быстрое и пульсирующие кровотечение;
з) сильная боль в повреждённой части тела;
и) кровь ярко-красного цвета;
к) кровь темно-красного цвета.

**41.*Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?***

е) кровь спокойно вытекает из раны;
ж) кровь фонтанирует из раны;
з) кровь ярко-красного цвета;
и) кровь тёмно-красного цвета;
к) слабость.

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

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

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

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

г) наложить повязку.

**44.*Укажите признаки внутреннего кровотечения?***

ж) порозовение кожи в области повреждения;

з) посинение кожи в области повреждения;

и) учащённый слабый пульс и частое дыхание;

к) кашель с кровянистыми выделениями;

л) повышение артериального давления;

м) чувство неутолимого голода.

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

д) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;

е) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;

ж) смазать рану вазелином или кремом;

з) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

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

г) наложением холода на место ушиба;

д) наложением тепла на место ушиба;

е) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

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

д) наложить на повреждённое место холод;

е) наложить на повреждённое место тепло;

ж) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;

з) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

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

д) обеспечить повреждённой конечности покой;

е) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;

ж) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

з) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**49. *Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?***

д) вправить вышедшие наружу кости;

е) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;

ж) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

з) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**50. *Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?***

д) провести иммобилизацию места перелома;

е) устранить искривление конечности;

ж) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;

з) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**51. *Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?***

27. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;

28. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;

29. на голову пострадавшему положить холод;

30. вызвать врача.

**52. *Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?***

д) положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;

е) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;

ж) произвести прекардиальный удар в область грудины;

з) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Билет № 1

1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры плц опасного поведения пешехода на улицах и дорогах.
2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений.
3. Младший офицерский состав (воинские звания)

Билет № 2

1. Современный общественный транспорт. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте.
2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее частые причины травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.
3. Виды вооруженных сил РФ.

Билет № 3

1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда).
2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки.
3. Тыл вооруженных сил РФ.

Билет № 4

1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности.
2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах.
3. Сержанты и старшины (воинские звания).

Билет № 5

1. Основные характеристики городского и сельского жилищ, особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей.
2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.
3. Учреждения Министерства обороны.

Билет № 6

1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова.
2. Основные понятия и определения здоровья.
3. Высший офицерский состав (воинские звания).

Билет № 7

1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения.
2. Терроризм: основные понятия и признаки.
3. Военные учебные заведения.

Билет № 8

1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде.
2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов.
3. Структура управления Вооруженных сил РФ.

Билет № 9

1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности.
2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.
3. Служба по призыву.

Билет № 10

1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация.
2. Меры безопасности при биологическом терроризме.
3. Воинский учет и пребывание в запасе.

Билет №11

1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения.
2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство.
3. Рода войск Вооруженных сил РФ.

Билет № 12

1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи; их последствия, меры, принимаемые по защите населения.
2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека.
3. Служба по контракту.

Билет № 13

1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения.
2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой — неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни.
3. Военная форма одежды.

Билет № 14

1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения.
2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.
3. Постановка на первоначальный воинский учет.

Билет № 15

1. Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.
2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур.
3. Состав и организационная структура Вооруженных сил РФ.

Билет № 16

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.
2. Правила личной гигиены и здоровье человека.
3. Практическое задание (ситуация). При поездке в общественном транспорте вы обнаружили оставленную кем-то хозяйственную сумку. Ваши действия.

Билет № 17

1. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные по-

следствия. Обеспечение радиационной безопасности населения.

2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
3. Концепция национальной безопасности РФ.

Билет № 18

1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.
2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека.
3. Экономическая безопасность.

Билет № 19

1. Пожаро-взрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаро-взрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению.
3. Уставы Вооруженных сил РФ.

Билет № 20

1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий.
2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю.
3. Технические характеристики Пистолета Макарова.

Билет № 21

1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.
2. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике.
3. Технические характеристики Автомата Калашникова (АК-74М).

Билет № 22

1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!».
2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.
3. Технические характеристики снайперской винтовки Драгунова.

Билет № 23

1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения.
2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде.
3. Технические характеристики пулемета НСВ-127 «Корд».

Билет № 24

1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.
2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование.
3. Синильная кислота – характеристика, признаки отравления.

Билет № 25

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и

экстремизму.

3. Фосген – характеристика, признаки отравления.

**Ответы к билетам**

**Билет № 1**

**1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры плц опасного поведения пешехода на улицах и дорогах.**

**2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений.**

**1.** В Правилах дорожного движения РФ установлено, что дорога — это обустроенная или приспособленная и используемая для движения транспортных средств полоса земли либо поверхность искусственного сооружения.

Дорога включает в себя следующие составные части: одна или несколько проезжих частей, трамвайные пути, тротуары, обочины и разделительные полосы, если они есть.

Пешеходом называется лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам относятся люди, передвигающиеся в инвалидной коляске без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, коляску.

Движение пешеходов осуществляется по тротуарам и пешеходным дорожкам, а где их нет — по обочинам или велосипедным дорожкам. Двигаться можно как по направлению движения транспортных средств, так и в противоположном направлении. Вне населенных пунктов при отсутствии пешеходной и велосипедной дорожек, обочин пешеходам разрешается идти по краю проезжей части навстречу транспортному потоку.

Переход проезжей части пешеходом разрешен по переходам, обозначенным дорожной разметкой или дорожным знаком, а также на перекрестках по линии тротуаров или обочин. Автомобильную дорогу вне населенных пунктов разрешается переходить кратчайшим путем в местах, где она хорошо просматривается в обе стороны.

В местах, где движение регулируется светофором или регулировщиком, переход разрешается только по их сигналам.

Группы людей должны передвигаться по правой стороне проезжей части колоннами не более четырех человек в ряд. Впереди и позади колонны с левой стороны должны следовать сопровождающие: днем — с красными флажками, а в темное время суток или при ограниченной видимости — с зажженными фонарями (впереди — с белым, а позади — с красным).

Группы детей должны двигаться в сопровождении взрослых и только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочине, но только в светлое время.

**2. Кровотечение** — это истечение крови из поврежденного сосуда. В зависимости от поврежденного сосуда кровотечение может быть:

• венозным (кровь темного цвета непрерывно и медленно вытекает из раны);

• артериальным (кровь алого цвета из глубокой раны выбрасывается пульсирующей струей);

• капиллярным (кровь сочится по всей поверхности раны);

• смешанным (присутствуют признаки артериального и венозного кровотечения).

Различают наружное и внутреннее кровотечение. При наружном — кровь изливается на поверхность тела, а при внутреннем — во внутренние органы, ткани и полости.

Остановить кровотечение можно следующими способами:

• пальцевым прижатием несколько выше раны артериального сосуда, находящегося близко к колее. Этот способ дает возможность быстро остановить кровотечение на 3—5 мин; • наложением кровоостанавливающего жгута на 3—5 см выше раны. Жгут накладывают на одежду и подложенную под него ткань. Под жгут подкладывают записку с указанием даты и времени (часы и минуты) его наложения. Летом жгут накладывают на 2 ч, а зимой вне помещения — на 1—1,5 ч. За это время следует доставить пострадавшего в лечебное учреждение, а если это невозможно, то жгут надо снять и наложить его через несколько минут немного выше места, куда он был наложен первоначально;

• максимальным сгибанием конечности. При кровотечении из раны кисти или предплечья следует положить в локтевой сгиб плотный валик из материи и, максимально согнув руку в локтевом суставе, прибинтовать предплечье к плечу. При кровотечении из стопы или голени пострадавшего следует уложить на спину, в подколенную ямку или в паховую складку поместить плотный валик, скатанный

из материи, максимально согнуть ногу в коленном или тазобедренном суставе и прибинтовать голень к бедру.

**3. Если вас захватили в заложники:**

• не привлекайте к себе внимание преступников (не смотрите им в глаза и не задавайте вопросов);

• на любое свое действие спрашивайте разрешение;

• беспрекословно выполняйте требования террористов;

• проявляйте выдержку и терпение при оскорблениях и унижениях;

• если получено ранение, постарайтесь меньше двигаться, чтобы сократить потерю крови;

• попытайтесь запомнить приметы преступи и кон (черты лица, цвет волос, манеру речи и поведения, одежду, имена, клички, шрамы, татуировки и т. п.);

• ешьте для поддержания сил все, что предлагают (даже то, что категорически не нравится);

• по возможности соблюдайте чистоту и личную гигиену; • при проведении операции по освобождению ложитесь на пол и не поднимайтесь до команды;

• при применении слезоточивого газа дышите через влажную ткань и часто моргайте;

• выходите из помещения (транспортного средства) после команды и как можно быстрее;

• после освобождения не делайте поспешных выводов, сначала успокойтесь, приведите свои мысли в порядок и ознакомьтесь с информацией официальных источников.

**Билет № 2**

**1. Современный общественный транспорт. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте.**

**2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее частые причины травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.**

.

**1**. К общественному транспорту относятся автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации при проезде в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты, затопления салона и пожаров. В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

Основные правила безопасного поведения пассажиров при пользовании этими видами транспорта заключаются в следующем:

• ожидать маршрутные транспортные средства следует только на остановках, обозначенных указателями;

• садиться в транспорт можно только после его полной остановки;

• не разрешается стоять на выступающих частях и подножках транспортных средств, прислоняться к дверям, отвлекать водителя разговорами во время движения;

• высаживаться из транспорта можно только после его полной остановки;

• при движении не следует спать, по возможности нужно следить за ситуацией на дороге;

• если во время движения возникает опасность столкновения транспортного средства с другим объектом, надо принять устойчивое положение и крепко ухватиться руками за поручни (ремни); сидящему пассажиру следует упереться ногами в пол, а руками в переднее сиденье (панель) и наклонить голову вперед;

• при аварии троллейбуса или трамвая покидать их во избежание поражения электрическим током следует только прыжком.

Аварийные ситуации в метрополитене возникают из-за столкновения и схода с рельсов поездов, взрывов, пожаров, разрушения конструкций эскалаторов, падения вещей и пассажиров на пути.

Наиболее опасными зонами в метро являются турникеты, эскалаторы, перроны и вагоны.

Безопасное поведение в метро заключается в выполнении следующих правил:

• не пытайтесь пройти в метро бесплатно (удар створок турникета довольно сильный);

• не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки, не садитесь на них, не стойте спиной по ходу движения;

• не задерживайтесь, выходя с эскалатора;

• не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки;

• не пытайтесь достать упавшую на пути вещь, обратитесь к дежурному по станции;

• в случае неожиданного разгона или разрушения ленты эскалатора следует перебраться на соседний эскалатор, перекатившись через ограждение.

При возникновении любой аварийной ситуации на городском общественном транспорте или'в метро следует организованно и четко выполнять указания водителя, кондуктора и машиниста поезда.

В условиях активизации террористической деятельности при обнаружении бесхозных вещей (сумок, коробок, пакетов, свертков и т. д.) следует немедленно сообщать об этом должностным лицам на транспорте (водителям транспортных средств, машинистам поездов, дежурным по станции) или сотрудникам милиции и действовать в соответствии с их указаниями.

**2. В домашних условиях** чаще всего люди получают открытые повреждения кожи, тканей и внутренних органов и закрытые повреждения (ушибы, растяжения, переломы, вывихи, разрывы связок). Причинами этих травм является невнимательность при работе и игре, неосторожное обращение с колющими и режущими предметами, неумелое обращение с инструментами.

Ушиб является наиболее частым повреждением мягких тканей. Обычно он характеризуется болью, которая усиливается при движении, отеком тканей, кровоподтеком, иногда нарушением функций. Ушиб внутренних органов может привести к сильному внутреннему кровотечению и опасен для здоровья и жизни пострадавшего.

Первая медицинская помощь при ушибе заключается в следующем:

• положить на место ушиба холод (пузырь или полиэтиленовый пакет со льдом или холодной водой);

• наложить на место ушиба тугую повязку и обеспечить покой поврежденной части тела;

• направить пострадавшего к врачу-травматологу для осмотра на предмет возможных осложнений.

**3. При аварии на** радиационно опасном объекте и угрозе радиоактивного загрязнения местности следует:

• включить радио (телевизор) и прослушать сообщение;

• закрыть окна и двери, провести герметизацию помещения;

• защитить продукты питания и сделать запас поды;

• провести йодную профилактику;

• держать включенным радио (телевизор) и ждать дальнейших указаний.

При получении распоряжения на эвакуацию:

• освободить от содержимого холодильник, вынести скоропортящиеся продукты и мусор;

•выключить газ, электричество, погасить огонь в печи;

• надеть средства индивидуальной защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания;

• следовать на сборный эвакопункт.

При движении не пылить, избегать высокой травы и кустарника, не прикасаться к местным предметам и не ставить вещи на землю, не курить, не пить, не есть. Перед посадкой в транспорт обмести средства защиты, одежду, вещи, обмыть открытые участки тела.

**Билет № 3**

**1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда).**

**2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки.**

**1.** Регулирование дорожного движения, в том числе с применением технических средств и автоматизированных систем, возложено на Государственную инспекцию безопасности дорожного движения. Регулирование осуществляется сигналами светофоров и регулировщиков, дорожными знаками и дорожной разметкой.

Под обеспечением безопасности дорожного движения понимается деятельность, направленная на предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий.

Безопасность дорожного движения достигается соответствием дорог установленным требованиям и обустройством их объектами сервиса, хорошим техническим состоянием и оборудованием транспортных средств, организацией движения и выполнением участниками дорожного движения соответствующих законодательных и нормативных правовых актов.

Водителем называется лицо, управляющее каким-либо транспортным средством, а также

погонщик, ведущий по дороге вьючных, верховых животных или стадо.

Управлять велосипедом разрешается с 14 лет, а мопедом — с 16 лет. На велосипедах и мопедах разрешается двигаться по крайней правой полосе в один ряд или по обочине. Колонны велосипедистов должны быть разделены на группы, не более 10 человек каждая. Расстояние между группами должно составлять 80—100 м.

Водителям велосипеда и мопеда запрещается:

• ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;

• перевозить пассажиров, за исключением ребенка до 7 лет на дополнительном сиденье с надежными подножками;

• перевозить груз, мешающий управлению или выступающий по длине и ширине за габариты более чем на 0,5 м;

• при наличии велосипедной дорожки двигаться по дороге;

• разворачиваться и поворачивать налево на дорогах с трамвайным движением или имеющих более одной полосы движения в данном направлении;

• буксировать велосипеды и мопеды, а также другие транспортные средства, кроме специального прицепа.

На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой (вне перекрестка) водители велосипедов и мопедов должны пропустить транспортные средства, движущиеся по этой дороге.

**2. К травмам опорно-двигательного аппарата** относятся закрытые и открытые переломы, растяжения и разрывы связок, вывихи. Причинами этих травм обычно бывают удары по конечностям, падение на руку или ногу, резкое подворачивание стопы, рывки в суставах. Чтобы избежать травмирования, следует строго выполнять правила безопасности при проведении различных работ (особенно погрузочно - разгрузочных), к занятиям физическими упражнениями и спортивным играм приступать только после разминки, в ненастную погоду (особенно в гололед) и по льду передвигаться, соблюдая меры предосторожности.

Первая помощь при открытом переломе кисти или предплечья оказывается в следующей последовательности:

• остановить кровотечение;

• наложить на рану стерильную повязку, ни в коем случае не пытаясь поставить на место костные отломки;

• наложить стандартную или импровизированную шину;

• направить пострадавшего к врачу. При закрытом переломе следует:

• наложить на место перелома шину;

• направить пострадавшего в лечебное учреждение.

При необходимости получившему травму следует дать болеутоляющее средство (анальгин или содержащий его препарат).

Вывих предплечья в локтевом суставе происходит при падении на кисть руки. В этом случае первая помощь оказывается в следующей последовательности:

• дать пострадавшему обезболивающее средство;

• наложить на место травмы холод;

• руку пострадавшего согнуть в локтевом суставе;

• наложить шину от верхней трети плеча до основания пальцев кисти.

Травмированную при переломе или вывихе руку следует подвесить на косынке.

**3. Действия в случае аварии** на химически опасном объекте:

• включить радио (телевизор) и выслушать сообщение;

• надеть средства защиты органов дыхания и кожи;

• закрыть окна и форточки;

• отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи;

• взять документы, необходимые вещи и продукты;

• укрыться в ближайшем убежище или покинуть район аварии.

При отсутствии средств защиты и убежища:

• закрыть окна и двери;

• зашторить входные двери плотной тканью;

• провести герметизацию жилища;

• держать включенным радио (телевизор) и ждать указаний.

**Билет № 4**

**1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности.**

**2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах.**

**1.** Причинами возникновения пожаров в жилых, производственных и служебных помещениях являются неисправности электросети и электроприборов, утечка газа, возгорание бытовых приборов, оставленных под напряжением, использование самодельных и неисправных отопительных приборов, применение бензина для разжигания печей и каминов, оставление открытыми топок, шалости детей с огнем, неосторожность и беспечность при курении и множество других причин.

Меры пожарной безопасности в быту заключаются в выполнении следующих основных правил, которые запрещают:

• хранение в доме (квартире) большого количества легковоспламеняющихся и горючих веществ;

• загромождение лестничных площадок, проходов, чердаков, подвалов, балконов различными вещами и предметами;

• пользование неисправными и самодельными электрическими и газовыми приборами;

• оставление без присмотра включенных электроприборов, особенно плиток, утюгов, телевизоров;

• сушку белья вблизи электронагревательных приборов, газовых плит, топящихся печей;

• отогревание замерзших труб отопления открытым огнем;

• зажигание свечей, бенгальских огней, фейерверков вблизи новогодних елок, занавесок и других быстровоспламеняющихся предметов;

• применение для разжигания печей бензина, керосина и других горючих веществ;

• поручение надзора за топящимися печами малолетним детям;

• включение в одну розетку такого количества электроприборов, которые перегружают сеть (как правило, более трех).

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О пожарной безопасности» граждане нашей страны обязаны:

• соблюдать требования пожарной безопасности;

• иметь в помещениях и строениях, находящихся в их собственности, первичные средства пожаротушения и противопожарный инвентарь;

• при обнаружении пожаров немедленно сообщить о них в пожарную охрану;

• до прибытия пожарной охраны принять посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров;

• при тушении пожаров оказывать содействие пожарной охране;

• выполнять законные требования должностных лиц пожарной охраны;

• предоставлять в установленном законом порядке возможность должностным лицам пожарной охраны проводить проверки принадлежащих им помещений и строений в целях контроля за соблюдением требований пожарной безопасности.

**2. Ожоги** в большинстве случаев вызываются воздействием на кожные покровы высокой температуры. Такие ожоги называются термическими. Различают три степени этих ожогов: легкую, среднюю и тяжелую.

**Билет № 5**

**1. Основные характеристики городского и сельского жилищ, особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей.**

**2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.**

**1.** Городские жители проживают, как правило, в многоэтажных кирпичных, блочных или панельных домах. Их квартиры электрифицированы, газифицированы, оборудованы водопроводом и канализацией. Во многих домах имеются лифты. В городах имеются службы безопасности (пожарная охрана, милиция, «Скорая помощь», службы газа), а в некоторых имеются и службы спасения.

Сельских жилищ, в отличие от городских, меньше коснулась современная цивилизация. Большинство их обитателей проживают в деревянных одноэтажных домах. Не в каждом селе и деревне есть газ, водопровод, канализация. Многие сельские жители пользуются водой из колодцев, для

приготовления пищи и обогрева помещений применяют газовые баллоны и обычные печи. Службы безопасности чаще всего находятся в соседних городах и поселках городского типа. Поэтому во многих случаях сельский житель должен в первую очередь рассчитывать на свои силы.

Правила пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых приборов запрещают:

• оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, радиоприемники и телевизоры;

• использовать неисправные рубильники, розетки и другие электроустановочные устройства;

• применять самодельные и неисправные электронагревательные приборы, нестандартные предохранители и другие средства защиты от перегрузки и короткого замыкания;

• накрывать и оборачивать светильники и лампы бумагой, тканью и другими легковоспламеняющимися материалами;

• использовать приборы с нарушением приложенных инструкций и рекомендаций;

• применять провода и кабели с поврежденной изоляцией, прокладывать электропроводку через складские помещения, через пожаро- и взрывоопасные зоны.

Особые правила следует соблюдать при эксплуатации телевизоров. Нельзя устанавливать телевизионные приемники рядом с отопительными приборами, а также поблизости от легковоспламеняющихся вещей и приборов. Не следует оставлять включенный телевизор без присмотра, закрывать вентиляционные отверстия в его стенках и применять нестандартные и самодельные предохранители. Розетка подключения вилки питания должна находиться в доступном месте, чтобы в случае неисправности телевизора (гудение, запах гари, дым) его можно было быстро отключить от сети.

При пользовании в быту газовыми приборами следует выполнять следующие меры безопасности:

• эксплуатацию оборудования и приборов осуществлять только в соответствии с требованиями инструкций;

• при прекращении подачи газа и неисправности газового оборудования закрыть краны и вентили и сообщить в аварийную службу по телефону 04;

• по окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при пользовании баллонами — и вентили баллонов;

• при обнаружении запаха газа в жилом помещении, подъезде, подвале, на улице немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны и вентили, в помещениях открыть окна и форточки. Удалить людей из опасной зоны, предупредив о мерах предосторожности, и вызвать аварийную службу газового хозяйства (по телефону 04 из незагазованного помещения).

При наличии запаха газа категорически запрещается зажигать огонь, включать и выключать электроосвещение и электроприборы, пользоваться электрозвонками.

Правилами пользования газом в быту запрещается:

• оставлять работающие газовые приборы без присмотра и допускать к ним детей дошкольного возраста;

• использовать газовые плиты для отопления помещений;

• применять открытый огонь для обнаружения утечек газа;

• отдыхать и спать в помещениях, где установлено газовое оборудование;

• располагать газовые баллоны ближе 2 м от топочных дверок печей.

В помещении разрешается иметь только такое количество баллонов, которое необходимо и разрешено соответствующей инструкцией.

При эксплуатации отопительных печей следует выполнять следующие правила безопасности:

• нельзя оставлять без присмотра топящуюся печь или поручать надзор за ней малолетним детям;

• не следует использовать для разжигания печи бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости;

• нельзя сушить белье над раскаленной печью и располагать пожароопасные вещи и жидкости вблизи топящейся печи; • не следует оставлять открытыми двери топок, а пол перед топочным отверстием должен быть прикрыт металлическим листом.

**2. В быту отравление** чаще всего наступает при употреблении недоброкачественных продуктов питания, медицинских препаратов, использовании средств бытовой химии и удобрений, неосторожном обращении с приборами, содержащими ртуть. Возможно также отравление тяжелыми металлами (свинцом, кадмием), нитратами, пестицидами, этиловым и метиловым спиртом, никотином, наркотиками, угарным газом.

Профилактика отравлений заключается в выполнении следующих правил:

• не принимайте лекарственные препараты с истекшим сроком годности, вместе с алкоголем и дозами, превышающими предписанные врачом;

• этиловый и метиловый спирт, а также изделия на их основе используйте только для медицинских и технических целей;

• средства бытовой химии применяйте только по назначению в строгом соответствии с инструкциями;

• работы с использованием олова, свинца и других металлов проводите в хорошо проветриваемых помещениях, по окончании работ тщательно мойте руки и убирайте рабочее место;

• не храните маринованные, кислые и соленые продукты в оцинкованной и декоративной посуде;

• используйте в пищу те части растений, которые содержат меньшее количество нитратов. Учитывайте, что предварительная обработка овощей (мытье и чистка) снижает количество нитратов примерно на 10—12%;

• салаты и соки употребляйте только в свежеприготовленном виде;

• не пользуйтесь алюминиевой посудой для приготовления овощных блюд; • правильно подбирайте и используйте пестициды для борьбы с сельскохозяйственными вредителями и болезнями растений;

• медицинские препараты, средства бытовой химии и другие опасные вещества храните отдельно от пищевых продуктов, в местах, недоступных для детей;

• не храните пищевые продукты в таре, освободившейся из-под химических веществ;

• перед употреблением свежие овощи и фрукты тщательно мойте.

Отравление угарным газом происходит при пожарах, в гаражах и ангарах, где работают двигатели внутреннего сгорания, а ворота и двери закрыты, в случае нарушения правил пользования отопительными системами. Первая медицинская помощь при отравлении заключается в проведении следующих мероприятий:

• вывести или вынести пострадавшего на свежий воздух;

• укрыть и согреть его;

• дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;

• при остановке или нарушении дыхания провести искусственную вентиляцию легких;

• доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

3. **Получив информацию** об угрозе урагана, необходимо:

• закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны зданий и открыть — с подветренной;

• подготовить запас продуктов питания, питьевой воды, фонари, свечи, медикаменты и другое необходимое имущество;

• укрыться в зданиях или укрытиях (при смерче — только в подвальных помещениях и подземных сооружениях); в зданиях следует занять места в нишах, у стен, во встроенных шкафах;

• находясь на улице, следует укрыться в яме, овраге, канаве, кювете, которые находятся в отдалении от зданий и сооружений;

• находясь в транспорте, следует покинуть его и укрыться в безопасном месте (кювет, подвал, убежище);

• во время урагана и смерча нельзя заходить в поврежденные здания.

Если во время урагана вы оказались в здании, необходимо отойти от окон и занять безопасное место (ниша, дверной проем, угол, образованный капитальными стенами). Дождавшись снижения порывов ветра, перейти в более надежное укрытие (убежище, подвал, погреб).

**Билет № 6**

**1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова.**

**2. Основные понятия и определения здоровья.**

1. Город как среда обитания характеризуется следующими основными особенностями:

• наличием большого количества различных видов транспорта и высокой интенсивностью дорожного движения;

• как правило, разноплановой застройкой, от одноэтажных зданий до высотных сооружений;

• наличием различных предприятий, в том числе и потенциально опасных;

• сосредоточением на ограниченной площади множества коммуникаций (электросети, водопровод, канализация, телефонные линии, газопровод).

Зонами повышенной опасности в городе являются районы, находящиеся вблизи потенциально опасных объектов (пожаро-, взрывоопасные предприятия, производства и учреждения, использующие химически опасные и радиоактивные вещества, гидротехнические сооружения), места массового скопления людей (стадионы, рынки, вокзалы, кинотеатры, концертные залы). В темное время суток опасными становятся парки, скверы, пустыри, тупики, стройки и другие безлюдные места.

Безопасность города обеспечивается различными службами. Их телефоны надо знать наизусть:

• единый номер срочного вызова пожарных и спасателей (☎ - 01);

• система охраны правопорядка — милиция (☎ - 02);

• система охраны здоровья — «Скорая помощь» (☎ - 03);

Кроме того, во многих городах в настоящее время созданы службы спасения.

Вызывая какую-либо службу безопасности, следует сообщить причину вызова, свое имя, фамилию, номер телефона и адрес.

**2. Определение здоровья** было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения и звучит так: «Здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия».

В общем понятии здоровья различают две составляющие: духовное здоровье и физическое.

Духовное здоровье человека — это система его мышления и отношение к окружающему миру. Оно зависит от умения строить свои взаимоотношения с другими людьми, способности анализировать обстановку, прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить модели своего поведения.

Двигательная активность, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения, умение сочетать отдых и работу, физический и умственный труд формируют физическое здоровье человека. Эта составляющая здоровья предусматривает отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков, других вредных привычек.

В наши дни состояние здоровья человека обычно оценивают по следующим критериям:

• отсутствие болезней;

• нормальная работа организма;

• психическое, физическое и социальное благополучие;

• способность полноценно работать;

• стремление к творчеству;

• способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

**3. При получении** указаний об угрозе наводнения и эвакуации следует собрать необходимые документы и вещи (продукты питания, туалетные принадлежности, постельное белье, одежду, обувь, медикаменты), прибыть к установленному времени на эвакуационный пункт, зарегистрироваться и убыть в безопасный район.

При внезапном наводнении необходимо быстро занять безопасное возвышенное место (крыша, верхние этажи, деревья, различные конструкции) и ожидать помощи спасателей, подавая ночью световые сигналы, а днем — вывесив цветное или белое полотнище.

Самостоятельная эвакуация проводится только в крайнем случае, когда есть реальная угроза жизни и нет надежды на спасателей. Для самоэвакуации можно применять лодки, катера, плоты из досок, бревен и других материалов.

**Билет № 7**

**1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения.**

**2. Терроризм: основные понятия и признаки.**

**1.** Активный отдых на природе помогает быстро восстановить силы и работоспособность, укрепляет здоровье, тренирует и закаляет организм. Такой отдых может быть коротким (в течение выходного дня), а может быть и в форме многодневного похода.

Проведение на природе выходного дня или длительный поход требуют соблюдения определенных условий при их организации и осуществлении. Основными из этих условий являются следующие:

• коллектив отдыхающих должен быть достаточно однородным по силам и интересам;

• руководить группой должен опытный человек, умеющий ориентироваться и хорошо знающий

маршрут;

• участники многодневного похода должны иметь достаточный уровень общей физической подготовки;

• между участниками мероприятия должны быть четко распределены обязанности;

• должны быть правильно подобраны личное и групповое снаряжение, одежда и обувь;

• правильная организация питания и соблюдение гигиенических требований при приготовлении и приеме пищи;

• правильный выбор порядка и темпа движения;

• умение участников похода преодолевать естественные препятствия (ручьи, болота, реки, скалы, осыпи);

• умение отдыхающих пользоваться картами, схемами и ориентироваться на местности;

• правильный выбор места для отдыха и организации лагеря;

• умение разжечь различные типы костров для приготовления пищи, обогрева, просушки вещей, защиты от насекомых;

• навыки в оказании первой медицинской помощи при травмах и внезапных заболеваниях;

• обязательная регистрация похода в спасательной службе.

**2. В разных источниках приводится достаточно много определений терроризма.** В одних — это общественное явление, заключающееся в противоправном использовании крайних форм насилия. В других — метод, посредством которого организованные группы или партии стремятся достичь своих целей преимущественно насильственными средствами. В Федеральном законе «О противодействии терроризму» приведено следующее определение терроризма: терроризм — это идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) другими формами противоправных насильственных действий.

Терроризм выражается в **террористической деятельности,** признаками которой являются:

• организация, планирование, подготовка, финансирование и реализация террористических актов;

• подстрекательство к террористическому акту;

• организация незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;

• вербовка, вооружение, обучение и использование террористов;

• информационное или другое пособничество в планировании, подготовке либо реализации террористического акта;

• пропаганда идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих к террористической деятельности либо обосновывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности.

Центральным элементом террористической деятельности является террористический акт — совершение взрыва, поджога или иных действий, связанных с устрашением населения и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления экологической катастрофы или иных особо тяжких последствий, в целях противоправного воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

Любая террористическая акция имеет три обязательных элемента: террориста (исполнителя), его жертву (объект нападения) и лиц, на поведение и позицию которых должен повлиять террористический акт.

Сегодня терроризм является одним из наиболее опасных и трудно прогнозируемых явлений, которое приобретает все более разнообразные формы и угрожающие масштабы.

**3. При заблаговременном оповещении о землетрясении следует:**

• включить телевизор (радио) и выслушать сообщение;

• закрепить мебель, тяжелые вещи переместить на пол;

• отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печах;

• взять документы, необходимые вещи и следовать в указанное место.

Практика показывает, что при внезапном землетрясении от первых толчков до последующих,

более сильных, когда начнет разрушаться здание, есть 15—20 с. За это время нужно или покинуть здание, или занять в нем относительно безопасное место.

Покидая здание, не следует пользоваться лифтом, нельзя эвакуироваться из окон, не разбив перед этим остекление.

При укрытии в здании наиболее безопасными местами являются: дверные проемы, места у колонн и под балками каркаса, ниши в капитальных внутренних стенах, углы, образованные этими стенами, а также места под прочными столами и рядом с кроватями.

**Билет № 8**

**1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде.**

**2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов.**

**1.** Водоемы являются опасными в любое время года. Летом они опасны при купании и пользовании плавсредствами. Опасность чаще всего представляют сильное течение (в том числе подводное), глубокие омуты и подводные холодные ключи. Весной, осенью и зимой к этим факторам прибавляется низкая температура воды. Зимой большинство водоемов покрывается льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах. Основные из этих правил заключаются в следующем:

• надежным является лед, имеющий зеленоватый или синеватый оттенок, а желтоватый лед опасен;

• опасны участки льда в местах впадения рек и ручьев, у крутых берегов, на крутых изгибах русла;

• места, где поверх льда выступает вода, представляют большую опасность, так как обычно свидетельствуют о наличии промоины;

• преодолевать водоем по льду следует в светлое время суток и при хорошей видимости;

• при движении по льду группы людей необходимо соблюдать дистанцию примерно 5 м;

• при наличии рюкзака необходимо предусмотреть возможность быстрого освобождения от него (лучше нести его на одном плече).

Провалившись, необходимо облокотиться на лед, перенести на него одну ногу, затем вытащить вторую, перекатиться на лед и осторожно переместиться в сторону от опасного места. Перед этим лучше освободиться от обуви.

Летом на водоемах тоже следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается:

• заплывать за границы зоны купания;

• подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам;

• нырять и долго находиться под водой;

• долго находиться в холодной воде;

• купаться на полный желудок;

• проводить в воде игры, связанные с захватами друг друга.

**2. Взрывоопасные предметы** — устройства или вещества, которые при определенных условиях (ударе, трении, нагревании, сотрясении, радиосигнале и других внешних воздействиях) могут взрываться.

**Взрывчатые вещества** — химические соединения или их смеси, способные под воздействием внешнего импульса (удара, накола, трения, нагрева, взрыва другого взрывчатого вещества и т. п.) взрываться.

Демаскирующие признаки взрывных устройств и взрывоопасных предметов:

• специфический внешний вид;

• наличие радиоприемных антенн на таких предметах, где они явно неуместны;

• тиканье часового механизма в таких местах, где часов не должно быть;

• нарушение дернового или грунтового слоя (осадка грунта, бугорки на почве);

• остатки изоленты, проводов, шнуров и других материалов, нетипичные для этого места;

• бесхозные пакеты, сумки, портфели, коробки, свертки в общественных местах и транспортных

средствах.

3. Если во время похода за грибами или ягодами вы отстали от группы, следует:

• попытаться догнать группу;

• попытаться привлечь внимание товарищей криками;

• остановиться и ждать, когда за вами вернутся;

• при необходимости (травме, плохом самочувствии, ухудшении погоды) развести костер и построить временное жилище.

Заблудившись в лесу, следует остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (по возможности с возвышенного места), искать дорогу, тропу, ручей или реку. Найдя их, следует определить направление выхода к дому и двигаться в этом направлении.

**Билет № 9**

**1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности.**

**2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.**

**1.** Ориентированием называется умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, находить нужное направление движения и выдерживать его.

Основные способы ориентирования:

• по компасу;

• по небесным светилам (по Солнцу, по звездам, по Луне);

• по местным признакам.

В солнечный полдень направление тени указывает на север. Направление на север можно определить по солнцу и часам. Если часовую стрелку направить на солнце, то биссектриса угла между этой стрелкой и направлением на 12 часов (летом на 1 час) будет линией «север — юг». До полудня юг будет находиться справа от солнца, а после полудня — слева.

Ночью направление на север можно определить по Полярной звезде. Направление на север **и** юг можно определить и по местным признакам:

• зимой снег больше подтаивает на южных склонах холмов, бугров и северных скатах ям и углублений;

• лишайники и мхи сильнее развиты с северной стороны стволов деревьев;

• на смолистых деревьях в жаркую погоду с южной стороны выделяется больше смолы;

• в горах южные склоны более сухие и теплые;

• лесные просеки, как правило, прорубают в направлениях север — юг и запад — восток;

• северный склон муравейника обычно круче, чем южный.

Ориентируясь по местным признакам, выводы можно делать после неоднократной проверки полученных результатов.

Направление движения выбирается по тропам и дорогам, вдоль рек и ручьев, по лесным просекам, которые обычно ведут к населенному пункту, хозяйственному или производственному объекту. При наличии компаса и карты может быть использован метод движения по азимуту.

**2. Получив анонимное послание**, содержащее угрозы террористического характера, необходимо:

• постараться не оставлять на нем отпечатки своих пальцев, не мять его и не делать на нем пометки;

• все, что получено (письмо, записка, конверт, упаковка, другие вложения), положить в чистый полиэтиленовый пакет, который поместить в плотную папку;

• обратиться по факту угроз в правоохранительные органы, оформив передачу полученных материалов письменным заявлением или протоколом.

Не следует расширять круг лиц, знающих о факте и содержании полученного анонимного послания.

**3. При купании в открытых водоемах** в целях безопасности запрещается:

• купаться в тех местах, где установлены щиты с надписью «Купаться запрещено»;

• заплывать за буйки;

• подплывать к судам, лодкам, плотам и другим плавсредствам;

• нырять и прыгать в воду в незнакомых местах, а также с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;

• купаться в нетрезвом виде;

• устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;

• плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах;

• подавать крики ложной тревоги;

• приводить с собой собак и других животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известны следующие способы отдыха:

• лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и, помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы — медленный выдох;

• вдохнуть, опустить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к телу, медленно выдохнуть в воду, а затем сделать быстрый вдох над водой.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

**Билет № 10**

**1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация.**

**2. Меры безопасности при биологическом терроризме.**

**1.** Чрезвычайная ситуация природного характера — это неблагоприятная обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного природного явления, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения.

Такие чрезвычайные ситуации называют еще стихийными бедствиями. Эти явления возникают под воздействием атмосферных факторов (ураганы, смерчи, снегопады, ливни), огня (лесные и торфяные пожары), изменения уровня воды (паводки, наводнения), изменений в земной коре (извержение вулканов, землетрясения, оползни, сели, обвалы). Наибольшую опасность для населения представляют наводнения, ураганы, землетрясения и засухи, на которые приходится около 90% ущерба, причиняемого стихийными бедствиями.

Чрезвычайные ситуации природного характера подразделяются на ситуации:

• геофизического характера (извержения вулканов, землетрясения);

• геологического характера (оползни, сели, обвалы, лавины, провалы земной поверхности в результате карста, абразия, эрозия, пыльные бури);

• метеорологического и гидрометеорологического характера (бури, ураганы, смерчи, торнадо, шквалы, крупный град, ливни, сильные снегопады, морозы, метели, туманы, сильный гололед, сильная жара, заморозки, засухи);

• морского гидрологического характера (тайфуны, цунами, сильное волнение, напор и дрейф льдов, труднопроходимые льды);

• гидрологического характера (наводнения, половодья, паводки, заторы, зажоры, ветровые нагоны, ранние ледоставы, низкие уровни воды);

• гидрогеологического характера (низкие и высокие уровни грунтовых вод);

• природные пожары (лесные, степные, торфяные и пожары горючих ископаемых);

• инфекционная заболеваемость людей (единичные и групповые случаи опасных инфекционных заболеваний, эпидемии, пандемии);

• инфекционная заболеваемость сельскохозяйственных животных (энзоотии, эпизоотии, панзоотии);

• поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями (эпифитотии, панфитотии, массовое распространение вредителей растений).

**2. В качестве биологических средств** террористы могут использовать возбудителей опасных инфекций (сибирская язва, чума, холера, сыпной тиф, малярия, туляремия, натуральная оспа и др.), а также природные яды и токсины животного и растительного происхождения. Скорее всего, преступники будут использовать биологические средства диверсионными методами:

• размещение в местах массового скопления людей сумок, пакетов, свертков, коробок и т. п., в которых находятся эти средства;

• заражение водоемов и систем водоснабжения;

• преднамеренное заражение продуктов питания. Установить факт применения биологических

средств можно по внешним признакам: появление на территории жилых зон, предприятий, организаций, учреждений и других объектов подозрительных лиц; заболевание и падеж животных; скопление насекомых и грызунов.

При первых признаках применения биологических средств необходимо:

• прекратить посещение общественных мест и максимально сократить контакты с другими людьми;

• на улицу выходить в случае крайней необходимости и только в средствах индивидуальной защиты;

• употреблять продукты питания и воду только после их проверки службой государственного санитарно-эпидемиологического контроля;

• строго выполнять все остальные противоэпидемические мероприятия;

• при появлении симптомов заболевания немедленно обратиться к врачу.

**3. Если во время отдыха** на природе вас застала гроза, следует:

• отойти подальше от высоких предметов (отдельно стоящих деревьев, вышек, опор);

• находясь на возвышении (холм, сопка, скала), спуститься вниз;

• не укрываться в камнях и скалах;

• постараться разместиться на сухом месте (колода, пень) и убрать ноги с земли;

• отойти подальше от воды (река, озеро, пруд);

• можно укрыться в машине (ее металлический корпус защитит вас).

**Билет №11**

**1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения.**

**2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство.**

**1.** Землетрясение — это подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате смещения и разрывов в земной коре или верхней мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Наиболее типичными последствиями землетрясений являются:

• опасные геологические явления (обвалы, камнепады, трещины, оползни, снежные лавины, сели);

• цунами, сели, наводнения;

• пожары;

• паника;

• травмирование и гибель людей;

• повреждение и разрушение зданий;

• выбросы радиоактивных, аварийно химически опасных и других вредных веществ;

• транспортные аварии и катастрофы;

• нарушение функционирования систем жизнеобеспечения.

Принимаются следующие меры по защите населения от землетрясений:

• ограничение строительства на территориях, подверженных землетрясениям;

• укрепление сооружений и демонтирование недостаточно сейсмостойких объектов;

• ограничение на размещение опасных объектов внутри зданий;

• активизация исследований по прогнозированию времени и силы землетрясений;

• тренировка спасательных служб и населения;

• проведение работ по нейтрализации источников повышенной опасности (газовые и электрические сети, АЭС, опасные производства);

• подготовка укрытий, создание запасов продовольствия, медикаментов, других средств жизнеобеспечения.

Вулкан — это геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на поверхность извергаются раскаленные горные породы, обломки, пепел, горячие газы, пары воды.

Наибольшую опасность представляют раскаленные лавовые потоки, тучи пепла и газов, взрывная волна и разброс обломков, водные и грязекаменные потоки, резкие колебания климата,

обусловленные загрязнением атмосферы вулканическими газами и аэрозолями. Эти явления часто становятся причиной гибели людей, разрушения зданий и сооружений.

Единственным способом спасения людей при извержении вулканов является эвакуация.

Оползнем называется скользящее смещение (сползание) масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов морей, озер под влиянием силы тяжести.

Обвал — это отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах.

Последствиями оползней и обвалов являются разрушение зданий и сооружений, скрытие массами горных пород населенных пунктов, сельскохозяйственных и лесных угодий, перекрытие путепроводов и рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных.

Для защиты от оползней и обвалов строят туннели и плотины. Основным условием предупреждения этих опасных природных явлений на сегодняшний день остается сохранение естественных условий равновесия, сложившихся в оползне и обвалоопасных районах за долгие годы. Важную роль в предупреждении об этих стихийных бедствиях играют системы наблюдения и прогнозирования.

**2. К первичным средствам пожаротушения** относятся различные огнетушители, внутренние пожарные краны и пожарные щиты. Эти средства предназначены для тушения пожаров в жилых, административных и производственных помещениях, загораний электроустановок, горения твердых, жидких и других веществ.

**Огнетушители** — это устройства для тушения очагов пожаров за счет выпуска находящегося в них огнетушащего вещества. Они подразделяются: по способу транспортирования — на переносные (ручные и ранцевые) и передвижные, а по виду огнетушащего вещества — на водные, пенные (воздушно-пенные, химические пенные), порошковые и газовые. Любой огнетушитель состоит из следующих основных частей: корпуса, в котором размещено ог-нетушащее вещество, запорного устройства и устройства для подачи огнетушащего средства к очагу пожара. На корпусе огнетушителя, как правило, размещена инструкция по его применению.

**Внутренние пожарные краны** в зданиях предназначены для тушения пожаров водой от внутреннего противопожарного водопровода. Обычно они размещаются в шкафах на лестничных клетках и в коридорах. Такой кран представляет собой рукав длиной 10—20 м, который заканчивается пожарным стволом.

**Пожарные щиты** предназначены для размещения и хранения огнетушителей, пожарного инструмента и инвентаря, применяемых для ликвидации загораний на производственных и хозяйственных объектах. Щиты обычно комплектуются, кроме огнетушителей, пожарными баграми, ведрами, ломами, лопатами, топорами. Рядом устанавливают ящик с песком, иногда размещают кошму.

**3. В случае нападения собаки следует:**

• развернуться к собаке боком и громко отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);

• не делая резких движений, позвать хозяина (если он находится недалеко);

• если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение.

Нельзя кричать, махать руками, бросать палки и камни, смотреть собаке в глаза.

**Билет № 12**

**1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи; их последствия, меры, принимаемые по защите населения.**

**2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека.**

**1. Ураган** (тайфун) — это ветер большой разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с.

**Буря** — очень сильный и продолжительный ветер, имеющий скорость свыше 20 м/с. Различают снежные, пыльные, беспыльные и шквальные бури.

**Смерч** — сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до **1000** м, в котором воздух вращается со скоростью до **100** м/с.

Время существования смерча от нескольких минут до нескольких часов, скорость перемещения — 50—60 км/ч.

Последствиями ураганов, бурь и смерчей являются повреждение и разрушение строений, линий электропередачи и связи, образование заносов и завалов на дорогах, уничтожение сельскохозяйственных посевов, повреждение и гибель кораблей. В результате этих стихийных бедствий гибнут животные, получают травмы и погибают люди. Люди в зоне урагана и смерча чаще всего поражаются летящими предметами и обрушивающимися конструкциями.

Вторичным последствием ураганов бывают пожары, возникающие из-за аварий на газовых коммуникациях, линиях электропередачи, а иногда в результате попадания молний.

Меры по защите населения от ураганов, бурь и смерчей:

• своевременный прогноз и оповещение населения;

• уменьшение воздействия вторичных факторов поражения (пожаров, прорывов плотин, аварий);

• повышение устойчивости линий связи и сетей электроснабжения;

• подготовка убежищ, подвалов и других заглубленных сооружений для укрытия людей;

• укрытие в прочных сооружениях и местах, обеспечивающих защиту сельскохозяйственных животных; заготовка для них воды и кормов.

**2. Под режимом жизнедеятельности человека понимается правильное** чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение дня, недели, месяца и т. д.

Основными принципами режима являются строгое и четкое его выполнение, недопустимость частых и необоснованных изменений, а также перегрузок, превышающих пределы работоспособности организма.

Умственная и физическая работоспособность школьников зависит от многих факторов: времени суток, недели, четверти, учебного года, состояния здоровья, биологических ритмов организма.

У большинства подростков работоспособность наиболее высока утром с 8 до 12 часов и вечером с 16 до 18 часов, а также в середине рабочей недели и четверти.

Чрезмерная и длительная нагрузка приводит к снижению умственной и физической работоспособности. Человек делает большое количество ошибок, замедляется темп его работы, нарушается координация движений и точность выполнения операций, появляется рассеянность, а иногда головная боль и бессонница. Такое состояние называется утомлением.

При неправильной организации труда, непосильных учебных нагрузках и систематических нарушениях режима дня утомление может стать хроническим и перейти в переутомление.

Для быстрого восстановления сил и профилактики утомления и переутомления в свой распорядок следует включать физически активные и информационно-познавательные виды отдыха. Очень важно планировать активный отдых в выходные дни. Прогулки в лес, сбор грибов и ягод, занятия физической культурой и спортом, работа на дачном участке — важные составляющие для успешной подготовки к новой трудовой неделе. Хорошо восстанавливает работоспособность спокойный и глубокий сон.

**3. Направляясь в общественное место**, учтите, что непрочные застежки на пальто и куртках, длинные шарфы, сумки и зонтики опасны в случае возникновения паники. Заняв свое место на стадионе или в концертном зале (кинотеатре), заранее наметьте путь, по которому вы будете выходить при необходимости.

Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

• следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);

• нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;

• грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;

• упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, упереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

**Билет № 13**

**1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпи-фитотии; меры, принимаемые по защите населения.**

**2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой — неотъемлемая часть**

**индивидуальной системы здорового образа жизни.**

**1.** Массовое распространение инфекционных болезней среди людей, сельскохозяйственных животных и растений часто приводит к чрезвычайным ситуациям (эпидемиям, эпизоотиям и эпифитотиям).

**Эпидемия** — массовое, прогрессирующее во времени и в пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на этой территории уровень заболеваемости.

**Эпизоотия** — одновременное, прогрессирующее во времени и в пространстве в пределах определенного региона распространение инфекционной болезни среди большого числа одного или многих видов животных, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

**Эпифитотия** — массовое, прогрессирующее во времени и в пространстве инфекционное заболевание сельскохозяйственных растений и (или) резкое увеличение численности вредителей растений, сопровождающееся массовой гибелью сельскохозяйственных культур и снижением их эффективности.

Эпидемия (эпизоотия, эпифитотия) возможна при наличии и взаимодействии трех элементов: возбудителя инфекционной болезни, путей его передачи и восприимчивых к этому возбудителю людей, животных и растений.

При массовых инфекционных заболеваниях обязательно существует эпидемический (эпизоотический, эпифитотический) очаг. В этом очаге осуществляется комплекс мероприятий, направленных на локализацию и ликвидацию болезни. Основными из этих мероприятий в эпидемическом и эпизоотическом очагах являются:

• выявление больных и подозрительных по заболеванию; усиленное медицинское и ветеринарное наблюдение за зараженными, их изоляция, госпитализация и лечение;

• санитарная обработка людей (животных);

• дезинфекция одежды, обуви, предметов ухода;

• дезинфекция территории, сооружений, транспорта, жилых и общественных помещений;

• установление противоэпидемического режима работы лечебно-профилактических и других медицинских учреждений;

• обеззараживание пищевых отходов, сточных вод и продуктов жизнедеятельности больных и здоровых людей;

• санитарный надзор за режимом работы предприятий жизнеобеспечения, промышленности и транспорта;

• строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, в том числе тщательное мытье рук с мылом и дезинфицирующими средствами, употребление только кипяченой воды, прием пищи в определенных местах, использование защитной одежды (средств индивидуальной защиты);

• проведение санитарно-просветительной работы.

Режимные мероприятия проводятся в форме обсервации или карантина в зависимости от вида возбудителя болезни.

К специфическим противоэпизоотическим мероприятиям относятся вынужденный убой животных и утилизация их трупов.

Основными мероприятиями по защите растений от эпифитотии являются: выведение и выращивание устойчивых к болезням культур, соблюдение правил агротехники, уничтожение очагов инфекции, химическая обработка посевов, посевного и посадочного материала, карантинные мероприятия.

**2. Двигательная активность, физическая** культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

О физической форме человека свидетельствует состояние ее основных составляющих:

• сердечно-дыхательной выносливости — способности выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности;

• мышечной силы и выносливости, необходимых для поднятия, перемещения и толкания предметов и выполнения других действий, в том числе в течение некоторого времени и повторно;

• скоростных качеств, необходимых для передвижения с максимальной скоростью, прыжков, перемещений в единоборствах и спортивных играх;

• гибкости, характеризующей пределы движения отдельных звеньев организма.

Объем двигательной активности и физических нагрузок следует контролировать. Достаточно надежными критериями для этого являются самочувствие, аппетит, сон.

**3. При движении пешком** по улицам населенного пункта следует выполнять следующие правила:

• двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам или обочинам;

• пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;

• в местах, где движение регулируется, переходить улицу по сигналам регулировщика или светофора;

• на нерегулируемых пешеходных переходах переходить дорогу только убедившись, что переход будет безопасным;

• на проезжей части не следует задерживаться и останавливаться; если переход закончить не удалось, надо остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений;

• при приближении автомобилей с включенным специальным звуковым сигналом и синим проблесковым маячком необходимо воздержаться от перехода проезжей части.

**Билет № 14**

**1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения.**

**2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.**

**1. Наводнением** называется затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, характеризующееся быстрым подъемом воды и угрожающее гибелью людям.

В результате наводнений гибнут люди и животные, повреждаются и разрушаются здания, дороги и другие сооружения, смываются плодородные почвы и уничтожается урожай, наступают другие отрицательные последствия.

Вторичные отрицательные последствия наводнений приводят к снижению прочности зданий и сооружений, заболачиванию местности, загрязнению обширных площадей и ухудшению санитарно-эпидемической обстановки в зоне затопления.

Иногда сильные наводнения приводят к сильному изменению ландшафта (изменяются русла рек и глубина).

Для защиты от наводнений применяют меры, позволяющие уменьшить потери от них. Основные из этих мер заключаются в следующем:

• высадка лесозащитных полос в бассейнах рек;

• специальная обработка берегов, строительство прудов и водохранилищ для перехвата дождевых

и талых вод;

• сооружение вдоль берегов рек ограждающих дамб;

• спрямление русел извилистых рек и углубление дна рек;

• своевременный и достоверный гидрометеорологический прогноз.

**Сель** представляет собой стремительный русловый поток, состоящий из смеси воды, земли и обломков горных пород, возникающий в бассейнах горных рек.

Причинами селей являются мощные ливни, сильное таяние снега и льда, нарушения в хозяйственной деятельности (вырубка лесов, несоблюдение правил проведения взрывных работ), а также извержения вулканов и землетрясения.

Сели приводят к разрушению и выводу из строя сооружений, перекрытию рек и дорог, изменению ландшафта, гибели людей и животных.

Для защиты от селей строят защитные сети, плотины, каскады запруд для освобождения потоков от твердого материала, водосборные канавы для отвода вод. Важное значение имеет наблюдение за селеопас-ными направлениями и прогнозирование этих явлений.

**Цунами** — это гигантские океанские волны, возникающие, как правило, в результате подводных и островных землетрясений или извержений вулканов.

Цунами могут вызывать массовое поражение людей, разрушают здания и другие сооружения, забрасывают на значительные расстояния от берега тяжелые объекты, в том числе и океанские суда, переворачивают железнодорожные составы, сносят жилища, сдвигают дома, разрушают скалы, а иногда бетонные основания маяков. Даже слабые цунами повреждают суда, портовые сооружения и оборудование. Значительные повреждения вызывают также плавающие предметы (включая мелкие суда и автомобили) и обломки, которые становятся опасными таранными предметами.

Особенно опасны цунами для поселков, городов и сооружений, расположенных на низменных берегах океана, а также находящихся в вершинах заливов и бухт, широко открытых океану и клинообразно сужающихся в сторону суши.

Опасное воздействие на людей, здания и сооружения оказывает и воздушная волна, которую водная масса несет перед собой. Она выламывает окна, двери, сносит крыши и дома. Воздействие воздушной волны на людей в определенной степени подобно воздействию взрывной ударной волны.

Вторичными последствиями разрушительных воздействий цунами могут быть пожары, возникающие в результате повреждений нефтехранилищ, пожароопасных предприятий, морских судов. Разрушение химически и радиационно опасных объектов, а также коммунальных систем может вызвать на обширных территориях химическое, радиационное или другое загрязнение.

В районах, где существует постоянная угроза цунами, заблаговременно принимают меры, способствующие некоторому уменьшению ущерба от них. К таким мерам можно отнести: создание систем наблюдения, прогнозирования и оповещения населения; размещение новых населенных пунктов и объектов на побережье с учетом угрозы цунами на том или ином берегу; запрещение, за исключением особых случаев, нового строительства в цунамиопасных зонах; планомерный перенос в безопасные места существующих жилых, производственных и культурно-бытовых строений; заблаговременную подготовку маршрутов следования и специальных мест (площадок) на возвышенностях для сосредоточения населения и обеспечения его безопасности; строительство у входа бухт волноломов, а в вершине бухт — береговых дамб и других защитных гидротехнических сооружений; посадку на цунамиопасных побережьях деревьев, по возможности сосновых рощ.

**2. Эффективным средством укрепления** здоровья является закаливание, которое повышает устойчивость организма к воздействию природных факторов и сезонным простудным заболеваниям. При закаливании чаще всего применяются природные факторы: вода, воздух, солнце.

Вода является хорошим закаливающим средством, так как совмещает охлаждающие, нагревающие и механические свойства. Наиболее распространены следующие методы закаливания водой:

• закаливание носоглотки;

• обливание стоп;

• ножные ванны;

• хождение босиком;

• обтирание;

• обливание; •душ;

• купание в открытых водоемах;

• использование повышенной температуры бани. Благоприятно действуют на организм воздушные

ванны, которые бывают теплыми (выше 22 °С), безразличными (21—22 °С), прохладными (17—20 °С), умеренно холодными (9—16 °С), холодными (0— 8 °С) и очень холодными (ниже 0 °С). Наиболее полезны воздушные ванны на берегу моря, озера, реки, в лесу.

Хорошим оздоравливающим эффектом обладают солнечные ванны. Солнечное облучение наиболее полезно в сочетании с воздушными ваннами и водными процедурами.

Регулярные закаливающие процедуры, кроме того, укрепляют силу воли, повышают способности к восприятию и запоминанию и замедляют процессы старения.

**3. Действия по обеспечению личной безопасности:** а) в подъезде дома:

• не следует заходить в подъезд, если сзади идет незнакомый человек;

• не надо подходить к дверям квартиры и открывать ее, если на площадке находится неизвестное вам лицо; лучите выйти из подъезда и подождать;

• при угрозах или нападении, привлекая внимание соседей (кричать «Пожар!», «Помогите!», стучать и звонить в двери), постараться выбраться на улицу;

• оказавшись в безопасности, сообщить в милицию;

б) в лифте:

• не входить в кабину лифта, если там находится незнакомый человек;

• оказавшись в лифте с другим пассажиром, не стойте к нему спиной, постоянно наблюдайте за его действиями;

• если незнакомец вошел с вами в кабину, нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». Связавшись с диспетчером, завяжите с ним разговор и нажмите кнопку нужного этажа;

• при попытке нападения кричите, шумите, стучите по стенкам лифта, защищайтесь любым способом, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа;

• если двери лифта открылись, стремитесь выбежать, зовите на помощь соседей;

• оказавшись в безопасности, сообщите в милицию.

**Билет № 15**

**1. Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.**

**2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур.**

**1.** Лесным пожаром называется неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. По характеру распространения они подразделяются на низовые, верховые и подземные.

При низовых пожарах пламя достигает в высоту до 50—150 см, а огонь на равнинах распространяется со скоростью 0,5—1,5 км/ч.

Верховые пожары охватывают верхний полог леса и распространяются со скоростью 8—25 км/ч, а иногда и до 100 км/ч.

Подземные пожары возникают на торфяных почвах, распространяются со скоростью 2—10 м в день, но очень опасны и сложны для тушения.

Поражающими факторами лесных и торфяных пожаров являются огонь, высокая температура, задымление, выгорание кислорода.

Пожары при сухой погоде и ветре могут охватывать огромные территории. Они уничтожают растительность, лесных животных, выжигают из почвы перегной, наносят ущерб населенным пунктам, приводят к выводу из строя линий связи и электропередачи, разрушению мостов и трубопроводов. Часто во время лесных пожаров ожоги и травмы получают люди, а иногда бывают случаи их гибели.

Попав в зону лесного или торфяного пожара, следует определить направление ветра и распространения огня и выходить в наветренную сторону параллельно распространению огня в безопасное место (к реке, ручью, другому водоему). Рот и нос надо защитить мокрой повязкой. В зоне торфяного пожара следует двигаться против ветра, внимательно осматривая путь и прощупывая его шестом.

Выйдя в безопасное место, необходимо сообщить о пожаре в пожарную охрану или лесничество.

В целях предупреждения пожаров в пожароопасный период в лесу запрещается:

• пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки и вытряхивать из курительных трубок горячую золу);

• употреблять при охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;

• оставлять (кроме специально отведенных мест) промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;

• заправлять горючим топливные баки работающих двигателей внутреннего сгорания, использовать машины с неисправной системой питания двигателя горючим, а также курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, заправляемых горючим;

• оставлять на освещенной солнцем лесной поляне бутылки или осколки стекла, так как, фокусируя лучи, они способны сработать как зажигательные линзы;

• выжигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах и лугах, а также стерню на полях, расположенных в лесу;

• разводить костры в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках с порубочными остатками и заготовленной древесиной, в местах с подсохшей травой, под кронами деревьев.

**2. Чтобы правильно использовать факторы окружающей среды** для оздоровления, необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:

• принцип постепенного увеличения дозы закаливающих воздействий;

• принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни;

• принцип учета индивидуальных особенностей организма: степени его здоровья, восприимчивости к воздействию закаливающих мер и их переносимости;

• принцип многофакторности — использования при проведении закаливания нескольких физических агентов: тепла, холода, облучения видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механического воздействия воздуха, воды и др.

Воздушные ванны на начальном режиме закаливания надо принимать в помещении с температурой воздуха не менее 17 °С. Их можно начинать принимать в любое время года в легкой спортивной одежде. Продолжительность их должна быть при этом не более 5 мин. В дальнейшем ее можно ежедневно увеличивать на 5 мин, и впоследствии она может длиться часами.

Прием солнечных ванн возможен в средней полосе России со второй половины апреля. Лучшее время для их принятия — до полудня (особенно летом). В зависимости от чувствительности организма к ультрафиолетовым лучам с целью предохранения от воздействия прямых лучей солнечные ванны можно принимать под тентом.

Время первой солнечной ванны не должно превышать 20 мин. Необходимо обеспечить равномерное, воздействие солнечных лучей на все части тела. В дальнейшем время солнечного облучения при хорошей переносимости можно постепенно увеличивать на 5—10 мин, доведя его до максимальной продолжительности — 1,5—2 ч.

Показателем положительного влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале охлаждения она бледнеет, а затем краснеет, это свидетельствует о положительном эффекте. Если реакции кожи выражены слабо, это означает недостаточность воздействия. Нужно понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, синюшность, озноб, дрожь свидетельствуют о неблагоприятном эффекте — переохлаждении. В этом случае нужно повысить температуру или уменьшить длительность процедуры либо проделать и то и другое вместе.

**3. Если незнакомый человек звонит в квартиру (дом):**

• не открывайте ему дверь;

• не вступайте с ним в разговор.

При попытке незнакомого человека открыть (взломать) дверь звоните в милицию, с балкона или из окна зовите на помощь соседей и прохожих.

При разговоре по телефону с незнакомым человеком не называйте свои имя, фамилию, адрес, номер телефона. На вопрос: «Какой у вас номер телефона?» следует ответить: «А какой номер вам нужен?» Если собеседник называет не ваш номер, положите трубку.

**Билет № 16**

**1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести**

**последствий.**

**2. Правила личной гигиены и здоровье человека.**

**1.** Производственные аварии и катастрофы относят к чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Они могут сопровождаться выбросами опасных веществ, пожарами, взрывами, затоплениями и другими тяжелыми последствиями для населения и природной среды.

Авария — это опасное техногенное происшествие, создающее на объекте, определенной территории или акватории угрозу жизни и здоровью людей и приводящее к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного или транспортного процесса, а также к нанесению ущерба окружающей среде.

Крупную аварию, повлекшую за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия, называют производственной (или транспортной) катастрофой.

По масштабу распространения и с учетом тяжести последствий чрезвычайные ситуации техногенного характера подразделяют на локальные (объектовые), местные, территориальные, региональные, федеральные.

Существует также понятие «глобальная чрезвычайная ситуация». Поражающие факторы и воздействие такой чрезвычайной ситуации выходят за пределы одного государства. К чрезвычайным ситуациям техногенного характера относятся транспортные аварии, пожары и взрывы, аварии с выбросом химически опасных, радиоактивных и биологически опасных веществ, внезапное обрушение зданий и сооружений, аварии на энергетических и коммунальных системах жизнеобеспечения, на очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

**2. Личная гигиена** включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за колеей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.

Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

• мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;

• по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;

• если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;

• не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;

• заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;

• употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;

• избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;

• в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;

• в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи; • если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;

• если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

Уход за зубами и полостью рта включает в себя выполнение следующих основных правил:

• обезопасьте себя от травм, получаемых чаще всего во время спортивных занятий и в результате автомобильных аварий: если вы занимаетесь контактными видами спорта, пользуйтесь такими защитными приспособлениями, как шлем, маска для лица и вкладыш, защищающий челюсть; в автомобиле пристегивайтесь ремнем безопасности, который может спасти не только вашу лсизнь, но и ваш внешний вид, в частности сохранит вам зубы;

• ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению (здоровью зубов способствуют овощи, богатые клетчаткой и кальцием; яблоки, морковь и сельдерей, которые надо тщательно пережевывать, не только дают работу мышцам челюстей, улучшают поступление крови к зубам и деснам, но и очищают поверхность зубов; арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки, если их употреблять после еды, могут препятствовать разрушению зубов, предотвращая формирование во рту кислой среды);

• избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой

полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;

• регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;

• посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен. Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.

Одежда должна соответствовать климатическим условиям среды обитания человека, характеру его работы, иметь покрой, не затрудняющий кровообращение и дыхание (т. е. должна быть достаточно свободной), легко очищаться от пыли и грязи.

Головные уборы также должны отвечать гигиеническим требованиям: быть легкими и не быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения головы. Для холодного времени оптимальны головные уборы из натурального меха, а для летнего периода — из легких, светлых и малотеплопроводных материалов.

Обувь предпочтительнее иметь из натуральной колеи: она не боится влаги, хорошо удерживает тепло и обеспечивает хорошую вентиляцию стопы. Покрой обуви должен полностью учитывать анатомо-физиологические особенности стопы.

**3. Обнаружив в общественном** транспорте оставленную без присмотра хозяйственную сумку, необходимо:

• спросить у пассажиров, нет ли среди них хозяина сумки;

• если хозяин сумки не установлен, немедленно сообщить о находке водителю или машинисту по связи «пассажир — машинист»;

• действовать по указанию водителя (машиниста).

Самостоятельно не предпринимать никаких действий с обнаруженной сумкой (не трогать ее, не вскрывать и не передвигать).

**Билет № 17**

**1. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения.**

**2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.**

**1.** К радиационно опасным объектам относятся атомные электростанции, предприятия по изготовлению ядерного топлива, переработке и захоронению ядерных отходов, научно-исследовательские и другие учреждения, имеющие ядерные установки и стенды, транспортные ядерные энергетические установки, некоторые военные объекты.

Аварии на таких объектах могут вызвать выброс радиоактивных веществ в окружающую среду и поражение людей и животных. Это поражение может произойти в результате:

• внешнего облучения при прохождении радиоактивного облака;

• внешнего облучения, обусловленного радиоактивным загрязнением поверхности земли и местных объектов;

• внутреннего облучения при вдыхании воздуха, зараженного радиоактивными веществами;

• внутреннего облучения при употреблении загрязненной воды и пищи;

• контактного облучения в результате попадания на кожу и одежду радиоактивных веществ.

Острое однократное облучение человека дозой свыше 100 рентген и многократные облучения в те чение года дозой свыше 400 рентген обычно вызывают лучевую болезнь.

При радиационных авариях проводится комплекс мер, направленных на защиту населения. В его рамках, как правило, осуществляются следующие мероприятия:

• ограничение пребывания людей на открытой местности путем временного укрытия их в убежищах и домах с герметизацией жилых и служебных помещений;

• проведение йодной профилактики;

• эвакуация населения при высоких уровнях радиации и невозможности выполнить соответствующий режим радиационной защиты;

• исключение или ограничение потребления тех или иных пищевых продуктов;

• проведение санитарной обработки с последующим дозиметрическим контролем;

• защита органов дыхания и кожи индивидуальными средствами защиты;

• перевод сельскохозяйственных животных на не-зараженные пастбища или фуражные корма;

• дезактивация загрязненной местности;

• соблюдение населением правил личной гигиены.

Люди, проживающие на местности, загрязненной радиоактивными веществами, должны соблюдать специальный режим поведения, обеспечивающий их безопасность. Основные мероприятия этого режима заключаются в следующем:

• принимать пищу можно только в закрытых помещениях;

• ограничить пребывание на открытом воздухе;

• не употреблять в пищу рыбу и раков из местных водоемов;

• заготавливать и употреблять местные сельскохозяйственные продукты, дикорастущие ягоды, грибы и травы только после разрешения специалистов; • уборку помещений проводить влажным способом, мусор и использованную ветошь складывать в специальную емкость для последующего захоронения.

**2. Питание** — один из факторов внешней среды, существенно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека.

Питание должно быть сбалансированным и рациональным, т. е. содержать в оптимальном соотношении компоненты пищи (белки, жиры и углеводы). В пищевой рацион должны обязательно включаться мясо, рыба, молоко (источники жиров и белков), овощи и фрукты (источники углеводов).

Важное значение в питании играют витамины, содержащиеся в мясе, яйцах, молоке, дрожжах, овощах, фруктах, крупах, а также минеральные вещества (калий, натрий, магний, кальций, фосфор, цинк, медь, фтор, иод и др.).

Вопросами полноценного и рационального питания занимается гигиена питания. Основными гигиеническими требованиями к питанию являются следующие:

• пища должна быть безвредной для организма;

• рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям человека;

• пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию различных веществ;

• технология приготовления пищи и условия ее приема должны соответствовать санитарным нормам;

• суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и улейном;

• необходимо строго соблюдать время приемов пищи и промежутков между ними.

**3. Компьютер является** источником различных излучений, оказывающих вредное влияние на здоровье человека. Наиболее опасны электромагнитные волны высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этих излучений часто приводит к функциональным изменениям в организме. Это выражается в появлении головных болей, головокружения, тошноты, нарушения сна, быстрой утомляемости.

Работу по подготовке реферата целесообразно организовать следующим образом:

• подготовить рукопись реферата;

• проверить, соответствует ли рабочее место у компьютера предъявляемым к нему требованиям (середина экрана монитора должна находиться на уровне глаз; экран должен располагаться на расстоянии вытянутой руки от глаз; необходимо отрегулировать высоту стола и кресла так, чтобы мышцы рук не были напряжены и не ощущалось давление на копчик и бедра; клавиатура должна быть установлена так, чтобы до нее можно было легко дотянуться; рукопись следует разместить на подставке в одной плоскости с экраном и на одной высоте с ним);

• работу на компьютере надо проводить так, чтобы она продолжалась не более 25 мин;

• по окончании работы каждый раз следует выполнять упражнения для мышц пальцев, шеи и спины (какие именно может посоветовать учитель физической культуры);

• при появлении головной боли, головокружения, тошноты работу на компьютере немедленно прекратить и сообщить об этом родителям.

**Билет № 18**

**1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.**

**2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека.**

**1.** Химически опасный объект — это объект, при аварии на котором или при его разрушении

могут произойти массовые поражения людей, животных и растений опасными химическими веществами.

К химически опасным объектам производства относятся предприятия черной и цветной металлургии, целлюлозно-бумажной, строительной, оборонной и медицинской промышленности, коммунального и сельского хозяйства. На этих предприятиях широко применяется хлор, аммиак, соляная кислота, сернистый ангидрид, фтористый водород и другие опасные химические вещества.

Большинство применяемых на химически опасных объектах веществ способны вызвать поражение как при ингаляционном воздействии, так и при попадании на кожу. Поэтому аварии на таких объектах способны привести к массовым поражениям людей, а также животных и растений и заражению окружающей среды ядовитыми веществами.

Химические аварии классифицируются следующим образом:

• аварии с выбросом или угрозой выброса аварийно химически опасных веществ (АХОВ) при их производстве, переработке и хранении; • аварии на транспорте выбросом или угрозой выброса АХОВ;

• образование и распространение АХОВ в процессе химических реакций, начавшихся в результате аварии;

• аварии с химическими боеприпасами.

В результате аварии на химически опасном объекте может образоваться очаг химического поражения, который включает в себя участок местности, на котором разлился токсичный продукт, и зону химического заражения с подветренной стороны от этого участка.

Безопасность населения обеспечивается своевременным оповещением, использованием средств индивидуальной и коллективной защиты, временным укрытием людей в жилых и производственных зданиях, эвакуацией населения из зон возможного заражения.

В случае аварии на химически опасном объекте люди, находящиеся вблизи него, должны:

• надеть средства защиты органов дыхания и кожи;

• закрыть окна и форточки;

• отключить источники электроэнергии, водоснабжение и газ;

• взять документы, необходимые вещи и, предупредив соседей, покинуть район аварии.

При отсутствии средств индивидуальной защиты следует включить радио (телевизор) для получения распоряжения о дальнейших действиях и провести герметизацию помещения.

Иногда возникает необходимость передвигаться по зараженной местности. При этом надо выполнять следующие правила:

• не прикасаться к местным предметам, не поднимать пыли и не наступать на разливы жидкости и россыпи порошков;

• не снимать средства индивидуальной защиты, при обнаружении ядовитых веществ на коже, оде де и средствах защиты удалить их тампоном из бумаги или ветоши;

• при движении не пить и не принимать пищу.

Выйдя из зоны заражения, следует провести санитарную обработку.

**2. Состояние окружающей среды** в последние годы ухудшается, особенно это касается состояния суши, атмосферы и гидросферы. Суша (почва и недра) является важнейшим элементом биосферы и во многом определяет состояние внешней среды обитания человека. Нерациональное использование земельных ресурсов (перегрузка почв удобрениями и пестицидами, строительство индустриальных объектов на плодородных землях, чрезмерное развитие пастбищного животноводства) приводит к деградации почвы.

Серьезную опасность представляет загрязнение почвы промышленными и бытовыми отходами. Наиболее токсичны отходы, содержащие ртуть, мышьяк, свинец, кадмий, медь, цинк, аммиак, радиационные загрязнения. Почва имеет способность к самоочистке, но это долгий и сложный процесс.

Чтобы сохранить почву, следует меньше загрязнять ее, использовать щадящие способы ее обработки, правильно проводить ее обводнение и осушение, лучше очищать сточные воды промышленных предприятий и городов.

Важное значение для всех биологических форм жизни на Земле имеет атмосфера. Сегодня серьезные опасения вызывают потепление климата, обусловленное парниковым эффектом, разрушение озонового слоя, увеличение количества кислотных осадков и вредных выбросов в атмосферу. Эти явления происходят в результате загрязнения атмосферы мелкодисперсной пылью, фреонами, диоксидом серы, оксидом углерода, оксидом азота и углеводородами.

Для улучшения состояния воздушной среды необходимо шире внедрять бестопливные источники энергии, установить на промышленных предприятиях оборудование по очистке выбросов, автомобильный транспорт обеспечить эффективными нейтрализаторами выхлопных газов.

Особое место на Земле занимает вода. Она входит в состав любого организма. Естественные запасы воды, особенно пресной, не безграничны. В результате антропогенного воздействия качество природной воды ухудшается. Причины этого ухудшения следующие:

• загрязнение пресных вод серной и азотной кислотами из атмосферы, увеличение содержания в них сульфатов и нитратов;

• увеличение содержания кальция, магния, кремния в подземных и речных водах вследствие вымывания и растворения этих веществ подкисленными дождевыми водами;

• увеличение содержания тяжелых металлов, прежде всего свинца, кадмия, ртути, мышьяка и цинка;

• увеличение содержания в поверхностных и подземных водах солей в результате их поступления со сточными водами, из атмосферы и за счет смыва твердых отходов;

• увеличение содержания органических соединений, прежде всего биологически стойких (пестициды, продукты их распада и другие токсичные, канцерогенные и мутагенные вещества);

• уменьшение содержания кислорода, прежде всего в результате увеличившегося расхода воды на окислительные процессы;

• уменьшение прозрачности воды в водоемах (в загрязненных водах размножаются вирусы и бактерии — возбудители инфекционных заболеваний);

• загрязнение радиоактивными изотопами.

В связи с этим сохранение естественных источников воды и их защита от загрязнения являются одной из главных задач экологии. Негативные изменения окружающей среды отрицательно сказываются на здоровье людей. Так, нарушение биохимического состава почвы приводит к изменению содержания в воде, растениях, организме животных и человека таких важных микроэлементов, как иод, кобальт, фтор, марганец, бор, стронций, и многих других. Помимо этого в почве накапливаются болезнетворные микроорганизмы, яйца и личинки червей, паразитирующих в организме человека и животных и вызывающих различные заболевания.

Изменение состава и свойств воздушной среды тоже неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Особенно страдают от вредных компонентов атмосферного воздуха дыхательная, сердечно-сосудистая и иммунная системы организма.

Особую опасность для здоровья населения представляет загрязнение воды. Недоброкачественная вода является источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний (холера, дизентерия, брюшной тиф, болезнь Боткина и др.). В ней могут содержаться яйца и личинки глистов.

Вредное биологическое воздействие на человека производят мощные электрические, электромагнитные и сверхвысокочастотные поля, шумы и используемые в производстве и быту химикаты. Эти факторы вызывают нарушение работы сердечно-сосудистой и нервной систем, обмена веществ, снижение условно-рефлекторной деятельности и ухудшение репродуктивной функции, расстройство слуха и зрения.

**3. Если светофор для пешеходов** на перекрестке улиц не работает, значит, этот пешеходный переход нерегулируемый. В соответствии с Правилами дорожного движения РФ на таком переходе разрешается выходить на проезжую часть после того, как пешеход оценит расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедится, что переход будет для него безопасен.

**Билет № 19**

**1. Пожаровзрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаровзрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.**

**2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению.**

**1.** Пожары и взрывы чаще всего происходят на пожаровзрывоопасных объектах. Это предприятия, на которых в производственном процессе используют взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, а также железнодорожный и трубопроводный транспорт, используемый для перевозки (перекачки) пожаровзрывоопасных веществ.

К пожаровзрывоопасным объектам относятся предприятия химической, газовой, нефтепереработа-

тывающей, целлюлозно-бумажной, пищевой, лакокрасочной промышленности, предприятия, использующие газо- и нефтепродукты в качестве сырья или энергоносителей, все виды транспорта, перевозящие взрыво- и пожароопасные вещества, топливозаправочные станции, газо- и продуктопроводы. В условиях заводского концентрированного производства становятся опасными и вещества, считающиеся негорючими. Взрывается и горит, например, древесная, угольная, торфяная, алюминиевая, мучная и сахарная пыль. Вот почему к пожаровзрывоопасным объектам относят также цеха по приготовлению угольной пыли, древесной муки, сахарной пудры, мукомольные предприятия, лесопильные и деревообрабатывающие производства. Аварии на пожаровзрывоопасных предприятиях вызывают разрушение зданий и сооружений вследствие сгорания или деформации их элементов от высоких температур. Происходят и другие опасные явления: образуются облака топливно-воздушных смесей, токсичных веществ; взрываются трубопроводы и сосуды с перегретой жидкостью.

Люди в зоне пожара больше всего страдают от открытого огня, искр, высокой температуры, токсичных продуктов горения, дыма, пониженной концентрации кислорода и падающих частей и конструкций.

Взрывы приводят не только к разрушению и повреждению зданий, сооружений, технологического оборудования, емкостей, трубопроводов и транспортных средств, но и в результате прямого и косвенного действия ударной волны способны наносить людям различные травмы, в том числе и смертельные. Правила пожарной безопасности Российской Федерации обязывают каждого гражданина при обнаружении им пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т. п.) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану, а также принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей. Сообщив в пожарную охрану, следует попытаться потушить пожар, используя имеющиеся средства (огнетушители, внутренние пожарные краны, покрывала, песок, воду и т. д.).

При невозможности потушить пожар необходимо срочно эвакуироваться. Для этого в первую очередь использовать лестничные клетки. При их задымлении плотно закрыть двери, ведущие на лестничные клетки, в коридоры, холлы, горящие помещения, и выйти на балкон. Оттуда эвакуироваться по пожарной лестнице или через другую квартиру, сломав легкоразрушаемую перегородку лоджии, или выбираться самостоятельно через окна и балконы, используя подручные средства (веревки, простыни, багажные ремни и т. п.).

При спасении пострадавших из горящих зданий следует, прежде чем войти в горящее помещение, накрыться с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани; дверь в задымленное помещение открывать осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха; в сильно задымленном помещении двигаться ползком или пригнувшись; для защиты от угарного газа использовать изолирующий противогаз, регенеративный патрон с фильтрующим противогазом или, в крайнем случае, дышать через увлажненную ткань; если на пострадавшем загорелась одежда, нужно набросить на него какое-нибудь покрывало (пальто, плащ и т. п.) и плотно прижать, чтобы прекратить приток воздуха к огню; на места ожогов наложить повязки и отправить пострадавшего в ближайший медицинский пункт. Опасно входить в зону задымления при видимости менее 10 м.

При угрозе взрыва прежде всего следует покинуть опасное место, предупредив об опасности окружающих. Сообщить о возможности взрыва в милицию. Если взрыв неизбежен, а убежать невозможно, необходимо лечь и прикрыть голову руками.

**2. К вредным привычкам** относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания.

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование

раковых опухолей.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.

В настоящее время во многих странах ведется серьезная научная пропаганда за полное прекращение курения. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Важными направлениями профилактики табакокурения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия.

**3. Работу по мытью посуды** после праздника целесообразно выполнять следующим образом:

• ознакомиться с инструкциями по применению и мерами безопасности при этом моющих средств, имеющихся в доме, и выбрать из них наиболее подходящее и безопасное;

• надеть резиновые перчатки и, следуя инструкции по применению, вымыть посуду;

• хорошенько ополоснуть посуду проточной водой;

• тщательно с мылом вымыть руки.

**Билет № 20**

**1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий.**

**2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю.**

**1.** Гидродинамически опасными объектами называют сооружения или естественные образования, создающие разницу уровней воды до (верхний бьеф) и после (нижний бьеф) них. К ним относятся гидротехнические сооружения напорного фронта: плотины, запруды, дамбы, водоприемники и водозаборные сооружения, напорные бассейны и уравнительные резервуары, гидроузлы, малые гидроэлектростанции и сооружения, входящие в состав инженерной защиты городов и сельскохозяйственных угодий.

Аварии на гидродинамически опасных объектах называются гидродинамическими. Они подразделяются на следующие виды:

• прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек и др.) с образованием волн прорыва, приводящие к катастрофическим затоплениям;

• прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек и др.), приводящие к возникновению прорывного паводка;

• прорывы плотин (дамб, шлюзов, перемычек и др.), приводящие к смыву плодородных почв или отложению наносов на больших территориях. Основные поражающие факторы гидродинамических аварий, связанных с разрушением гидротехнических сооружений, — волна прорыва и затопление местности.

Последствия аварий на гидродинамически опасных объектах могут быть труднопредсказуемы. Располагаясь, как правило, в черте или выше по течению крупных населенных пунктов и являясь объектами повышенного риска, при разрушении они могут привести к катастрофическому затоплению обширных территорий, значительного количества городов и сел, объектов экономики, к массовой гибели людей, длительному прекращению судоходства, сельскохозяйственного и рыбопромыслового производств.

Последствия катастрофического затопления могут быть усугублены авариями на потенциально опасных объектах, попадающих в его зону.

В зонах катастрофического затопления могут разрушаться (размываться) системы водоснабжения, канализации, сливных коммуникаций, места сбора мусора и прочих отбросов. В результате нечистоты, мусор и отбросы загрязняют зоны затопления и распространяются вниз по течению. Возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний. Этому способствует также скопление населения на ограниченной территории при значительном ухудшении материально-бытовых условий жизни.

Защита и безопасность населения при гидродинамических авариях обеспечиваются комплексом организационных, инженерно-технических и других мер. Основные из этих мер: правильный выбор места размещения плотины и населенных пунктов; ограничение строительства жилых домов и

объектов экономики в местах, подверженных действию возможной волны прорыва; обвалование населенных пунктов и сельскохозяйственных угодий; создание надежных дренажных систем; проведение берегоукрепительных работ для предотвращения оползней и обрушений; устройство гидроизоляции и специальных укреплений на зданиях и сооружениях; насаждение низкоствольных лесов (из тополей, ольхи и березы), способных уменьшить скорость волны прорыва.

В случае опасности прорыва искусственных плотин принимают следующие меры: регулирование стока воды; плановый сброс воды из водохранилища в период весеннего паводка; своевременный спуск воды.

Если существует опасность прорыва естественного водохранилища, принимают меры по укреплению стенок плотин.

При катастрофических затоплениях или их угрозе принимают следующие меры по защите населения:

• оповещение населения об угрозе катастрофического затопления и принятие необходимых мер защиты;

• самостоятельный выход населения из зоны возможного катастрофического затопления до подхода волны прорыва;

• организованная эвакуация населения в безопасные районы до подхода волны прорыва;

• укрытие населения на незатопленных частях зданий и сооружений, а также на возвышенных участках местности;

• проведение аварийно-спасательных работ;

• оказание квалифицированной и специализированной помощи пострадавшим;

• проведение неотложных работ по обеспечению жизнедеятельности населения.

**2. Алкоголь разрушающе действует** на все системы и органы, так как хорошо растворяется в крови и разносится ею по всему организму.

Попадая в желудок, этиловый спирт негативно воздействует на его слизистую, а через центральную нервную систему — на всю пищеварительную функ цию. При частом употреблении алкоголя это может привести к хроническому алкогольному гастриту.

Очень вредное влияние оказывает алкоголь на печень, которая не способна справляться с большим количеством спирта. Работа печени с перенапряжением приводит к гибели ее клеток и развитию цирроза.

Злоупотребление спиртными напитками приводит к тяжелым нарушениям в деятельности желез внутренней секреции, прежде всего поджелудочной и половой.

Особенно страдает от алкоголя головной мозг, в результате чего нарушается координация движений, изменяются речь и почерк, снижается моральный и интеллектуальный уровень человека, а в дальнейшем происходит социальная деградация личности. Снижается интеллектуальный потенциал и моральный уровень, все интересы формируются вокруг одной проблемы — достать спиртное. Прежние друзья заменяются на новых, соответствующих устремлениям пьющего. Забываются семейные друзья и друзья по работе. Возникают сомнительные знакомства с лицами, склонными к воровству, мошенничеству, подлогам, грабежу, пьянству. Ведущим мотивом поведения становится получение средств для приобретения спиртных напитков. В связи с разрушением личности алкоголика и фактами супружеской неверности распадается семья.

Основными направлениями профилактики пьянства и алкоголизма являются трудовое воспитание, организация полноценного отдыха, повышение культуры и санитарной грамотности населения, а также меры психологического, педагогического и административно-правового характера.

**3. Владимиру необходимо** действовать следующим образом:

• постараться выбраться на лед, наползая на его кромку грудью и поочередно вытаскивая ноги;

• Николаю выбравшись из полыньи, откатиться от нее и ползти, широко раскинув руки, в ту сторону, откуда приехал на коньках.

следует громко крикнуть товарищу, что он идет на помощь, и действовать так:

• если Николаю не удается выбраться самостоятельно, осторожно ползти к полынье, широко раскинув руки; если поблизости есть доска или лист фанеры, подложить их под себя, чтобы увеличить площадь опоры;

• за 3—4 м до полыньи надо бросить Владимиру связанные ремень и шарф (любую доску или жердь) и помочь ему выбраться на лед.

Выбравшись на берег, надо помочь Владимиру добежать до ближайшего дома, снять мокрую одежду и растереться. После этого надо переодеть пострадавшего в сухую одежду и напоить его горячим чаем.

**Билет № 21**

**1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.**

**2. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике.**

**1.** В повседневной жизни чаще всего могут возникнуть криминогенные ситуации, связанные с мошенничеством, воровством, ограблением, вымогательством, шантажом, насилием и похищением.

Общие правила безопасного поведения в таких ситуациях состоят в следующем:

• всегда будьте начеку и умейте распознавать источники опасности, чтобы не быть застигнутым врасплох;

• старайтесь всегда находиться в хорошей физической форме и психологически будьте готовы к возможной опасной ситуации;

• не падайте духом и в любой ситуации ищите выход;

• постоянно имейте под рукой телефон ближайшего отделения милиции;

• научитесь технике самообороны и при необходимости защищайте себя самым решительным образом;

• не вступайте в контакт с незнакомыми людьми, особенно с теми, которые вызывают подозрение;

• будьте особенно бдительны и внимательны в местах повышенной криминогенной опасности; • затрудняйте, насколько это возможно, действия злоумышленников, так как каждое препятствие ставит перед ними задачи и для их разрешения требуется время;

• старайтесь справиться с шоком и запомнить приметы преступников, направление их перемещения, транспорт, которым они пользовались, и сразу же сообщите в милицию.

**2. Вступление в половые отношения** в подростковом возрасте, как правило, происходит по следующим обстоятельствам: скука, алкогольное опьянение, материальная выгода, желание привлечь к себе внимание и удержать партнера, для самоутверждения, как средство доказать свою взрослость, насилие.

Чаще всего эти половые связи приводят к таким последствиям:

• ранняя беременность, которая чаще всего заканчивается абортом со всеми его негативными последствиями;

• браки, заключенные между юношами и девушками, не достигшими половой зрелости, нередко бывают бесплодными, а дети, рождающиеся у таких родителей, — слабыми;

• воспалительные заболевания половых путей и опасность заражения болезнями, передающимися половым путем;

• гинекологические заболевания как следствие аборта, беременности и родов в подростковом возрасте;

• трудноразрешимые социальные и морально-этические проблемы, связанные с ранним материнством;

• ранняя половая жизнь опасна тем, что приводит к нарушению гормональной регуляции репродуктивной системы, которая в этом возрасте только налаживается. Кроме того, среди специалистов существует мнение, что добрачные половые связи женщины изменяют ее хромосомную цепочку и уменьшают шансы произвести ребенка, генетически родственного мужу. Именно поэтому у всех народов всегда ценились девичья честь и супружеская верность.

Половые контакты в раннем возрасте часто малосодержательны, главным в них является биологическое влечение. В последующем это приводит к пресыщению и разочарованию.

К инфекциям, передающимся половым путем, относятся 22 заболевания. Их условно разделяют на две группы:

• классические венерические болезни;

• другие инфекции, передающиеся половым путем.

Первая группа включает в себя 5 заболеваний, наиболее известными из которых являются сифилис и гонорея.

Ко второй группе относятся 11 болезней, при которых страдает в первую очередь мочеполовая

система (генитальный герпес, чесотка, трихомониаз, ми-коплазмоз и др.), а также 6 болезней, поражающих не только половые органы, но и другие системы организма (ВИЧ-инфекция, гепатит В, сепсис новорожденных и др.).

Основные причины, способствующие заражению инфекциями, передающимися половым путем:

• половая распущенность и вседозволенность, вступление в интимные связи со случайными незнакомыми людьми;

• половые акты с женщинами легкого поведения, имеющими, как правило, контакты не только с нашими соотечественниками, но и с иностранными гражданами, в том числе из стран, где эти инфекции имеют широкое распространение;

• любые половые контакты без использования презервативов с партнерами, относящимися к группам с высоким риском инфицирования.

3. **Почувствовав запах газа** в помещении, необходимо выполнить следующие действия:

• не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не зажигать спички и зажигалки;

• проверить, выключены ли конфорки газовой плиты, если нет, то выключить их;

• перекрыть газовый кран;

• открыть форточки, окна и двери балкона, чтобы проветрить помещение;

• если запах газа не проходит, попросить соседей или позвонить от них в службу газового хозяйства по телефону 04.

**Билет № 22**

**1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!».**

**2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.**

1. **О** подаче сигнала оповещения «Внимание всем!» свидетельствуют звуки электросирен, гудки производственных предприятий и другие сигнальные средства. По этому сигналу надо включить радио и телевизионные приемники, прослушать речевую информацию и действовать в соответствии с указаниями органов управления **ГОЧС.**

2. **В 1981** г. в США стали появляться сообщения о новом, ранее неизвестном заболевании, которое вызывает серьезные осложнения и нередко заканчивается смертью. В результате интенсивных научных исследований, проводившихся во Франции и в США, вскоре было установлено, что данная болезнь имеет вирусную природу. Она получила название синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Вирус, вызывающий эту болезнь, получил название ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

ВИЧ поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией. Заражение вирусом нарушает работу иммунных механизмов. В результате патогенные возбудители выходят из-под контроля и могут вызвать опасные инфекционные заболевания. Раковые клетки, которые ранее уничтожались иммунной системой, теперь получают возможность беспрепятственно распространяться по всему организму. Кроме того, вирус СПИДа способен поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства. Первые признаки заболевания похожи на симптомы других болезней. Наиболее часто встречается быстрая утомляемость, ночная потливость, быстрая потеря веса, поносы, упорный кашель.

Лекарств против СПИДа нет, имеющиеся препараты лишь продлевают состояние ВИЧ-инфицированности, не давая человеку заболеть СПИДом и погибнуть.

СПИД практически всегда передается следующим образом:

• при половом контакте с инфицированным человеком;

• через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты или иглы шприцев, которыми пользовались наркоманы;

• при переливании инфицированной крови или применении препаратов, приготовленных на ее основе;

• у значительной части инфицированных беременных женщин вирус может передаваться плоду через плаценту.

Наиболее важными способами профилактики СПИДа являются следующие:

• ведите упорядоченную половую жизнь, избегайте сексуальных контактов с людьми, которые

имеют много половых партнеров и которых вы можете подозревать в злоупотреблении внутривенными инъекциями;

• прежде чем вступить в интимные отношения, хорошо узнайте человека;

• пользуйтесь презервативами, даже если нет необходимости для предотвращения зачатия;

• никогда не пользуйтесь общими иглами для инъекций и другими инструментами, повреждающими кожу; •при необходимости использования донорской крови или препаратов, приготовленных на ее основе, убедитесь в том, что они проверены на присутствие вируса.

**3. Если во время просмотра телепередачи** на экране исчезло изображение и появился запах дыма, следует:

• обесточить телевизор или отключить электропитание в квартире;

• сообщить о случившемся в пожарную охрану;

• если появился дым и телевизор загорелся, накрыть его плотной тканью или одеялом и покинуть квартиру, закрыв окна и двери. функционирования организаций и объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях.

**Билет № 23**

**1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения.**

**2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде.**

1. Обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

• сбор, обработку, обмен и выдачу информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

• подготовку населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;

• организацию своевременного оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях в местах массового пребывания людей;

• прогнозирование и оценку социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;

• создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;

• осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

• ликвидацию чрезвычайных ситуаций;

• осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;

• реализацию прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;

• международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Оповещение — одно из важнейших мероприятий по защите населения.

Оповещение населения в чрезвычайных ситуациях производится в следующем порядке:

• перед передачей речевой информации включаются электросирены, производственные гудки и другие сигнальные средства. Это означает предупредительный сигнал «Внимание всем!», по которому необходимо включить радио, телевизионные приемники, квартирные громкоговорители;

• по этому сигналу немедленно приводятся в готовность радиотрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции;

• до населения доводятся соответствующие сообщения и указания по средствам проводного, радио-и телевещания.

Типовые тексты информации для населения в чрезвычайных ситуациях органами управления ГОЧС заранее разработаны и записаны на магнитные носители на русском и национальных языках. В качестве средств оповещения используются звуковые излучатели (электросирены), сети радио-, теле-и проводного вещания.

Кроме указанных, могут применяться вспомогательные средства оповещения: сирены ручного привода, электромегафоны, подвижные звукоусилительные станции. С их помощью можно проводить оповещение в ночное время, когда основные средства выключены.

Для защиты населения от опасностей, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, используются средства коллективной защиты (инженерные сооружения гражданской обороны).

Убежища (защитные сооружения) предназначены для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время.

Убежища могут быть отдельно стоящими или оборудованными в подвалах жилых домов и других зданий. Они служат наиболее надежным средством защиты от оружия массового поражения.

Встроенное (подвальное) убежище надежно, потому что заглублено в землю, его стены и перекрытия сделаны из прочных материалов, имеются вход и аварийный выход. Чтобы зараженный воздух не проник внутрь убежища, оно герметизируется, и подача воздуха производится через фильтровентиля-ционную систему.

На случай длительного пребывания людей в убежище создают запас продовольствия, питьевой воды и предметов первой необходимости; оборудуют системы освещения, отопления, водопровод, канализацию; устанавливают скамьи и нары.

В убежище запрещено курить, шуметь, зажигать без разрешения керосиновые лампы, свечи. Нельзя приносить легковоспламеняющиеся или имеющие запах вещества, а также громоздкие вещи и приводить животных.

**2. Вынужденное автономное пребывание в природной среде** — наиболее опасная экстремальная ситуация, так как человек оказывается один на один с природой, как правило, неожиданно.

Анализируя такие ситуации, специалисты-спасатели разработали основные правила поведения в них:

• стремиться предвидеть опасность;

• постоянно контролировать свое поведение;

• быстро принимать решения, проявлять самостоятельность, настойчивость и упрямство, если это потребуется;

• не отчаиваться даже в том случае, если нет сил для борьбы за существование, не сдаваться и продолжать бороться.

**3. Действия при возникновении пожара в гостинице:**

• сообщить о пожаре по телефону 01 или по тому, который указан в инструкции по действиям в случае пожара;

• накрывшись с головой плотной влажной тканью, защитив органы дыхания влажным полотенцем и прикрыв глаза рукой, покинуть здание гостиницы в соответствии с планом эвакуации, который находится в номере.

Если покинуть номер гостиницы невозможно, необходимо:

• позвонить по телефону 01 (или телефону, который указан в инструкции по действиям в случае пожара) и сообщить, что эвакуация из номера невозможна;

• закрыть дверь в номер, заткнуть щели и вентиляционные отверстия влажной тканью;

• если есть ванна, налить в нее воды;

• подавать сигналы о помощи куском яркой ткани из окна или с балкона (если он есть).

**Билет № 24**

**1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.**

**2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование.**

**1.** Под эвакуацией понимается комплекс мероприятий по организованному выводу и (или) вывозу населения из зон чрезвычайных ситуаций и жизнеобеспечение эвакуированных в районе размещения.

Эвакуация населения является основным способом его защиты при опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, путем вывоза (вывода) людей из опасных зон и сведения потерь до минимума.

Для проведения эвакуации используются все виды транспорта (железнодорожный, автомобильный, водный, воздушный). Основная часть населения выводится из-городов в пешем порядке, остальные вывозятся транспортом до мест размещения в загородной зоне или до промежуточных пунктов эвакуации. Такой способ эвакуации называется комбинированным.

Для своевременного проведения эвакуации населения в городах создаются сборные эвакуационные пункты (СЭП). Как правило, СЭП размещаются в клубах, кинотеатрах, дворцах культуры, школах и других общественных зданиях, вблизи железнодорожных станций, платформ, автовокзалов, портов и пристаней. С объявлением эвакуации граждане обязаны быстро подготовить средства индивидуальной защиты, личные вещи, документы (паспорт, военный билет, диплом об образовании, трудовая книжка, пенсионное удостоверение, свидетельства о браке и рождении детей), постельные принадлежности, набор медикаментов и двух-трехсуточный запас продуктов питания. Вещи и продукты укладывают в чемодан, вещевой мешок или сумку, к ним прикрепляют ярлычок с указанием фамилии, имени и отчества, постоянного адреса и места, куда эвакуируются.

В квартире необходимо отключить газ, электроприборы, с окон снять занавески. Все легковоспламеняющиеся вещи и предметы поставить в простенки, закрыть форточки. После этого закрыть квартиру и сдать под охрану домоуправления.

**2. Противогаз** — это средство индивидуальной защиты органов дыхания, лица и глаз человека от вредных примесей, содержащихся в воздухе.

По принципу действия противогазы подразделяют на фильтрующие и изолирующие, а по назначению — на войсковые, гражданские, детские и промышленные.

Гражданские и детские противогазы предназначены для защиты от попадания в органы дыхания, глаза и на лицо человека боевых токсичных химических веществ, радиоактивных паров и аэрозолей, бактериальных средств. В настоящее время используют противогазы следующих типов: ГП-5, ГП-7, ГП-7ВМ (гражданские) и ДП-6, ДП-6М, ДПФ-7, ПДФ-Д, ПДФ-2Д, ДПФ-Ш, ДПФ-2Ш (детские).

Противогаз надевают по команде «Газы!» или самостоятельно при обнаружении признаков заражения.

Для этого необходимо:

• задержать дыхание и закрыть глаза;

• снять головной убор и зажать его между коленями;

• вынуть маску (шлем-маску) из сумки и надеть ее на голову;

• сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;

• надеть головной убор, застегнуть сумку и закрепить ее на туловище, если это не было сделано ранее.

**Респиратор** -- индивидуальное средство защиты органон дыхания от вредных веществ, содержащихся и воздухе. Различают противопылевые, противогазовые и газопылезащитные респираторы. Чаще других применяют респираторы Р-2, Р-2М.

Для надевания респиратора необходимо:

• вынуть респиратор из пакета;

• надеть его на лицо так, чтобы подбородок и нос разместились внутри;

• при необходимости, используя пряжки, отрегулировать длину тесемок;

• прижать концы носового зажима к носу.

При отсутствии противогаза или респиратора для защиты от радиоактивной пыли можно использовать **ватно-марлевую повязку.**

Для изготовления такой повязки необходимо:

• взять кусок марли размером 80 х 40 см;

• на середину марли положить слой ваты размером 20 х 15 см и толщиной 1—2 см;

• подогнуть верхнюю и нижнюю стороны марли и положить их на слой ваты;

• концы марли разрезать с обеих концов посередине так, чтобы образовались две пары завязок.

Надетая повязка должна надежно закрывать рот и нос до глаз. При этом нижние завязки завязывают на темени, а верхние — на затылке.

**3. Основные правила личной безопасности** при следовании железнодорожным транспортом:

• если соседи по купе вызывают неприязнь или недоверие, постарайтесь спать чутко или не спать совсем; не играйте с попутчиками в азартные игры;

• не считайте деньги на виду у всех и не показывайте никому содержимое своего кошелька;

• не пейте предложенные посторонними людьми воду и другие напитки (в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества);

• дверь в купе держите закрытой: не выставляйте на обозрение себя и свои вещи; на ночь закрывайте купе на защелку или блокираторы;

• документы и деньги всегда держите при себе;

• если едете в плацкартном вагоне, будьте особенно бдительны на промежуточных станциях: преступник может схватить ваш чемодан и выскочить с ним на перрон, где задержать его будет очень сложно;

• не высовывайтесь из окон во время движения поезда.

**Билет № 25**

**1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций.**

**2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и экстремизму.**

**1.** Для прогнозирования, предотвращения и ликвидации различных ситуаций, обеспечения постоянной готовности к ним органов государственного управления, быстрых и эффективных действий в нашей стране в 1995 г. создана единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

РСЧС объединяет в себе все органы управления, силы и средства страны, причастные к делу борьбы **с** ЧС и ранее занимавшиеся этим делом разрозненно.

Основные задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций:

• разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

• осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования организаций и объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях; • обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

•сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

• подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;

• организация своевременного оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях в местах массового пребывания людей;

• прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;

• создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций;

• осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

• ликвидация чрезвычайных ситуаций;

• осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций;

• реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации;

• международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

**2. Правовую основу противодействия** терроризму составляют Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, федеральные законы, нормативные правовые акты Президента Российской Федерации, нормативные правовые акты Правительства Российской Федерации, а также принимаемые в соответствии с ними нормативные правовые акты других федеральных органов государственной власти. В нашей стране действуют два важных документа — Концепция национальной безопасности Российской Федерации и Военная доктрина Российской Федерации. В них определены военно-политические, военно-стратегические и военно-экономические основы государственной политики России в области национальной безопасности и особо отмечена важность борьбы с терроризмом и экстремизмом. Так, в Концепции национальной безопасности Российской Федерации сказано: «Важнейшей составляющей национальных интересов России является защита личности, общества и государства от терроризма, в том числе международного, а также от

чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и их последствий, а в военное время — от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий».

Основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, применение Вооруженных Сил РФ в борьбе с терроризмом установлены **Федеральным законом «О противодействии терроризму».**

**В Федеральном законе «О противодействии экстремистской деятельности»** определено, какие действия, организации и материалы являются экстремистскими, установлены основные принципы противодействия экстремистской деятельности, ответственность за эту деятельность и распространение экстремистских материалов.

Правительством Российской Федерации 10 декабря 2002 г. утверждено «Положение о Федеральной антитеррористической комиссии». Эта комиссия является координирующим органом, обеспечивающим взаимодействие субъектов, осуществляющих борьбу с терроризмом. В своей деятельности комиссия руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации.

Важным элементом правовой основы противодействия терроризму является Уголовный кодекс Российской Федерации, в котором предусмотрена уголовная ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность.

**3. Чтобы определить размер** лицевой части противогаза, необходимо измерить вертикальный и горизонтальный обхваты головы.

Вертикальный обхват головы измеряют через макушку, щеки и подбородок, а горизонтальный — через затылок и надбровные дуги. Полученные результаты (в мм) суммируют и округляют с точностью до 5 мм. Затем, используя специальную таблицу, определяют размер (рост) маски

Внимательно прочитайте задание. Отметьте правильные ответы на вопросы теста.

Время выполнения задания – 2 час

**Тест-задание**

**1. Вопрос: Что такое личная гигиена?**

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г. Регулярные занятия физкультурой

**3. Вопрос: Что такое режим дня?**

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г. Строгое соблюдение определенных правил

**4. Вопрос: Что такое рациональное питание?**

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи

б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания

г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

**5. Вопрос: Что такое закаливание?**

а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в. Перечень процедур для воздействия на организм холода

г. Купание в зимнее время

**6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?**

а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.

г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?**

а) Опорно-двигательный аппарат,

б) Легочная система,

в) Мозговая активность;

**8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?**

а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,

б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,

в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,

г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

**9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?**

а) Опорно-двигательный аппарат,

б) Нервную систему,

в) Легочную систему,

г) Костную ткань;

**10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**

а) Влияет, но незначительно,

б) Не влияет,

в) Влияет;

**11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**

а) Психическая зависимость,

б) Физическая зависимость,

в) Хорошее настроение,

г) Изменение чувствительности к наркотику;

**12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?**

а) Насморк,

б) Сужение зрачков,

в) Покраснение кожи,

г) Головокружение;

**13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?**

а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние,

в) Нарушение речи,

г) Ухудшение слуха,

д) Тошнота и рвота

**14. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**

а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.

б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.

в). Быстро направиться в укрытие.

**15. Что такое чрезвычайная ситуация?**

а) особо сложное социальное явление

б) определенное состояние окружающей природной среды

в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

**31. Чем характеризуется каждая ЧС?**

а) Химической сущностью

б) физической сущностью

в) своими, только ей присущими причинами возникновения

г) особенностями воздействия на человека и среду обитания

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

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

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

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

**34. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

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

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

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

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

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

**37. Химическое оружие – это:**

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

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

в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

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

а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;

б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;

в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

**39. Ядерное оружие – это:**

а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);

б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

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

а) в первые часы после выпадения;

б) в первые сутки после выпадения;

в) в течении трёх суток после выпадения.

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

а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённое отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;

б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

**27.Боевые традиции- это**…

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;

б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;

в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**28.Ордена-это…**

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**29.Воинская обязанность-это…**

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вне воинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**30. Честь-это…**

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;

б. вежливое и достойное отношение к людям;

в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

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

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

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

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

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

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

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

а. моральная и материальная ответственность;

б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

**35. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

а. 1705г.

б. 1783г.

в. 1874г.
г. 1894г.

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

и) указом Президента РФ
к) указом Президента СССР
л) постановлением Правительства РФ
м) постановлением Верховного Совета СССР

**37.Старшинство военнослужащих определяется**

и) приказанием непосредственного начальника
к) приказанием прямого начальника
л) приказом
м) воинскими званиями

**38.Несение караульной службы является**

и) тактической задачей
к) боевой задачей
л) учебным сбором
м) патрульной операцией

**39. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

и) с началом военной службы
к) с окончанием военной службы
л) со дня приема военной присяги
м) с момента вручения повестки о призыве на военную службу

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

л) медленное и тягучее кровотечение;
м) быстрое и пульсирующие кровотечение;
н) сильная боль в повреждённой части тела;
о) кровь ярко-красного цвета;
п) кровь темно-красного цвета.

**41.*Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?***

л) кровь спокойно вытекает из раны;
м) кровь фонтанирует из раны;
н) кровь ярко-красного цвета;
о) кровь тёмно-красного цвета;
п) слабость.

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

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

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

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

**44.*Укажите признаки внутреннего кровотечения?***

н) порозовение кожи в области повреждения;
о) посинение кожи в области повреждения;
п) учащённый слабый пульс и частое дыхание;
р) кашель с кровянистыми выделениями;
с) повышение артериального давления;

т) чувство неутолимого голода.

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

и) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;

к) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;

л) смазать рану вазелином или кремом;

м) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

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

ж) наложением холода на место ушиба;

з) наложением тепла на место ушиба;

и) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

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

и) наложить на повреждённое место холод;

к) наложить на повреждённое место тепло;

л) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;

м) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

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

и) обеспечить повреждённой конечности покой;

к) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;

л) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

м) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**49. *Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?***

и) вправить вышедшие наружу кости;

к) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;

л) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

м) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**50. *Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?***

и) провести иммобилизацию места перелома;

к) устранить искривление конечности;

л) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;

м) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**51. *Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?***

42. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
43. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
44. на голову пострадавшему положить холод;
45. вызвать врача.

**52. *Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?***

и) положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;

к) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;

л) произвести прекардиальный удар в область грудины;

м) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

Внимательно прочитайте задание. Отметьте правильные ответы на вопросы теста.

Время выполнения задания – 1час

**Тест-задание**

**1. Вопрос: Что такое личная гигиена?**

а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.

г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?**

а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

г. Регулярные занятия физкультурой

**3. Вопрос: Что такое режим дня?**

а. Порядок выполнения повседневных дел

б. Установленных распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон

в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

г. Строгое соблюдение определенных правил

**4. Вопрос: Что такое рациональное питание?**

а. Питание, распределенное по времени принятия пищи

б. Питание с учетом потребностей организма

в. Питание определенным набором продуктов питания

г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

**5. Вопрос: Что такое закаливание?**

а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.

б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в. Перечень процедур для воздействия на организм холода

г. Купание в зимнее время

**6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?**

а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.

б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.

в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.

г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?**

а) Опорно-двигательный аппарат,

б) Легочная система,

в) Мозговая активность;

**8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?**

а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,

б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,

в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,

г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

**9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?**

а) Опорно-двигательный аппарат,

б) Нервную систему,

в) Легочную систему,

г) Костную ткань;

**10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**

а) Влияет, но незначительно,

б) Не влияет,

в) Влияет;

**11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**

а) Психическая зависимость,

б) Физическая зависимость,

в) Хорошее настроение,

г) Изменение чувствительности к наркотику;

**12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?**

а) Насморк,

б) Сужение зрачков,

в) Покраснение кожи,

г) Головокружение;

**13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?**

а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние,

в) Нарушение речи,

г) Ухудшение слуха,

д) Тошнота и рвота

**14. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**

а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.

б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.

в). Быстро направиться в укрытие.

**15. Что такое чрезвычайная ситуация?**

а) особо сложное социальное явление

б) определенное состояние окружающей природной среды

в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

**46. Чем характеризуется каждая ЧС?**

а) Химической сущностью

б) физической сущностью

в) своими, только ей присущими причинами возникновения

г) особенностями воздействия на человека и среду обитания

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

а) на природные и техногенные

б) на экологические

в) на биолого-социальные

г) на военные

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

а) магнитные бури

б) антропогенное воздействие

в) стихийные бедствия

г) биологические процессы

**49. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

а) по количеству погибших

б) по месту возникновения

в) по причине возникновения

г) по характеру основных поражающих факторов

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

а) беда

б) авария

в) коллапс

г) катастрофа

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

а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств

б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде

в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений

г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей

**52. Химическое оружие – это:**

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

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

в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

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

а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;

б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;

в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

**54. Ядерное оружие – это:**

а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);

б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

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

а) в первые часы после выпадения;

б) в первые сутки после выпадения;

в) в течении трёх суток после выпадения.

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

а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённое отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;

б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

**27.Боевые традиции- это**…

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;

б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;

в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

**28.Ордена-это…**

а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;

б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;

в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.

г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**29.Воинская обязанность-это…**

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вне воинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**30. Честь-это…**

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;

б. вежливое и достойное отношение к людям;

в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

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

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

**32. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе**

**госнаград Российской Федерации?**

а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;

б. орден «За заслуги перед Отечеством»;

в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;

г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

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

а. парадной деятельности;

б. боевой деятельности;

в. учебно-боевой деятельности;

г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учёбы.

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

а. моральная и материальная ответственность;

б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

**35. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

а. 1705г.

б. 1783г.

в. 1874г.

г. 1894г.

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

н) указом Президента РФ

о) указом Президента СССР

п) постановлением Правительства РФ

р) постановлением Верховного Совета СССР

**37.Старшинство военнослужащих определяется**

н) приказанием непосредственного начальника

о) приказанием прямого начальника

п) приказом

р) воинскими званиями

**38.Несение караульной службы является**

н) тактической задачей

о) боевой задачей

п) учебным сбором

р) патрульной операцией

**39. Граждане утрачивают статус военнослужащих**

н) с началом военной службы

о) с окончанием военной службы

п) со дня приема военной присяги

р) с момента вручения повестки о призыве на военную службу

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

р) медленное и тягучее кровотечение;

с) быстрое и пульсирующие кровотечение;

т) сильная боль в повреждённой части тела;

у) кровь ярко-красного цвета;

ф) кровь темно-красного цвета.

**41.*Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?***

р) кровь спокойно вытекает из раны;

с) кровь фонтанирует из раны;

т) кровь ярко-красного цвета;

у) кровь тёмно-красного цвета;
ф) слабость.

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

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

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

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

**44.*Укажите признаки внутреннего кровотечения?***

у) порозовение кожи в области повреждения;
ф) посинение кожи в области повреждения;
х) учащённый слабый пульс и частое дыхание;
ц) кашель с кровянистыми выделениями;
ч) повышение артериального давления;
ш) чувство неутолимого голода.

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

н) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;
о) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
п) смазать рану вазелином или кремом;
р) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

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

к) наложением холода на место ушиба;
л) наложением тепла на место ушиба;
м) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

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

н) наложить на повреждённое место холод;
о) наложить на повреждённое место тепло;
п) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
р) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

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

н) обеспечить повреждённой конечности покой;
о) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
п) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
р) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**49. *Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?***

н) вправить вышедшие наружу кости;
о) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
п) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
р) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**50. *Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?***

н) провести иммобилизацию места перелома;
о) устранить искривление конечности;
п) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
р) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**51.** ***Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?***

57. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
58. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
59. на голову пострадавшему положить холод;
60. вызвать врача.

**52.** ***Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?***

н) положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;

о) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;

п) произвести прекардиальный удар в область грудины;

р) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».