

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский колледж современного образования»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Протокол № 7 от «28» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ЧПОУ «МКСО»

С.А. Кузьмина

«23»



**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ООД. 10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

для специальности среднего профессионального образования
43.02.16 Туризм и гостеприимство
(заочная форма обучения)

Магнитогорск, 2023г.

Контрольно-оценочные средства по общеобразовательной дисциплине *ООД. 10 Основы безопасности жизнедеятельности* разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности *43.02.16 Туризм и гостеприимство* и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физика», рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ИРПО (Протокол № 13 от «29» сентября 2022г.), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО (Протокол № 14 от «30» ноября 2022г.).

Разработчики:

1. Васильченко Елена Александровна, преподаватель ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Эксперты (при наличии):

Техническая экспертиза комплекта контрольно-оценочных средств учебного предмета *ООД. 10 Основы безопасности жизнедеятельности* пройдена.

Эксперт: Докукина Е.П., методист ЧПОУ «Магнитогорский колледж современного образования»

Содержание

1. Паспорт контрольно-оценочных средств.....	4
1.1. Область применения контрольно-оценочных средств.....	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины.....	4
1.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по разделам, темам	5
1.4. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	6
2. Задания для контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	7
2.1. Задания для текущего контроля.....	11
2.2. Задания для промежуточной аттестации.....	31
3. Рекомендуемая литература и иные источники.....	39

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу общеобразовательной дисциплины *ООД.10 Основы безопасности жизнедеятельности*.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1.2. Результаты освоения общеобразовательной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; - знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

	<p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессии</p>	<p>В области ценности научного познания:</p> <p>-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>в) работа с информацией:</p> <p>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее</p>	<p>- проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;</p> <p>- знать о способах безопасного поведения в цифровой среде;</p> <p>- уметь применять их на практике;</p> <p>- уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им.</p>

	<p>соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства информации безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности 	
<p>ОК03. Планировать реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>В области духовно - нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень <p>б) самоконтроль:</p> <p>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны

	<p>умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: <ul style="list-style-type: none"> составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условия реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы безопасного, конструктивного общения, - уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного правосознания, экологической 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе

<p>межнациональных межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; В части гражданского воспитания: - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации</p>	<p>криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; - сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; - знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и обеспечении безопасности личности</p>
---	--	---

	учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	В области экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленность; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; - знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	- владеть основами медицинских знаний; владеть приемами оказания первой помощи

<p>здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера</p>
<p>ПК 1.3. Координировать и контролировать деятельность сотрудников служб предприятий туризма и гостеприимства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
<p>ПК 2.1. Формировать группы туристов, выполнять регистрацию группы в аварийно-спасательных службах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; - применять первичные средства пожаротушения 	<ul style="list-style-type: none"> - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; - принципы снижения вероятности их реализации; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
<p>ПК 2.2. Сопровождать туристов при прохождении маршрута (по видам туризма)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; 	<ul style="list-style-type: none"> - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, - принципы снижения вероятности их

	<ul style="list-style-type: none"> - применять первичные средства пожаротушения - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; - оказывать первую помощь пострадавшим 	<p>реализации; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; - основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; - организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.
<p>ПК 2.4. Выполнять санитарно-эпидемиологические требования к предоставлению гостиничных услуг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; - применять первичные средства пожаротушения; - оказывать первую помощь пострадавшим 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; - область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; - меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; - порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; <p>В части гражданского воспитания:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; - сформировать представления об

<p>взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>- принятие традиционных национальных общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>патриотического воспитания:</p> <p>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в</p>	<p>опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции;</p> <p>- сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;</p> <p>знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны</p> <p>- знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</p> <p>- знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и обеспечении безопасности личности</p>
--	---	---

	<p>построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	
<p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформированное нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; Овладение универсальными регулятивными действиями: <ul style="list-style-type: none"> а) самоорганизация: <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень б) самоконтроль: <ul style="list-style-type: none"> использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: <ul style="list-style-type: none"> внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - владеть основами медицинских знаний: <ul style="list-style-type: none"> владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны

	<p>сопереживанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. 	
<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основами медицинских знаний; владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера
<p>ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе,

		<p>разумного природопользования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
<p>ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; - знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

1.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины по разделам, темам

Наименование раздела, темы	Показатели оценки результата	Формы контроля и
----------------------------	------------------------------	------------------

		оценивания
Раздел 1. Мир опасностей современной молодежи		
1.1. В чем особенности картины опасностей современной молодежи	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Вводное занятие
1.2. Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	устный опрос, практическая работа
1.3. Как выявить опасности развития	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	устный опрос, практическая работа
1.4. Как выявить и описать опасности на дорогах	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
1.5. Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	решение ситуационных задач, опрос,
1.6 Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	решение ситуационных задач, опрос,
1.7 Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	решение ситуационных задач, опрос,
Раздел 2. Методы оценки риска		
2.1. Как измерять опасности	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, опрос,
Тема 2.2. Как оценить риски на дорогах	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Самостоятельная работа, Тестовое задание
2.3. Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
2.4. Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	решение ситуационных задач, опрос,
2.5. Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
2.6. Как оценить риск реализации ситуации, противодействия терроризму, наркогизму в РФ	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Самостоятельная работа, Тестовое задание, опрос
Раздел 3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций		
3.1 Понятие о защите от опасностей	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, опрос,
3.2 Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,

3.3 Как защититься от опасностей на дорогах	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	решение ситуационных задач, опрос,
3.4. Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
3.5 Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Самостоятельная работа, Тестовое задание, опрос
Раздел 4. Основы военной службы		
4.1 История создания Вооруженных сил России	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Тестирование, опрос
4.2 Основные понятия о воинской обязанности	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Тестирование, опрос
4.3 Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, тестирование, опрос
4.4 Как стать офицером РА. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
4.5 Строевая подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа
4.6 Огневая подготовка.Порядок неполной сборки и разборки ММГАК-74	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа
Раздел 5. Основы медицинских знаний		
5.1 Помощь при состояниях, вызванных нарушением сознания	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Самостоятельная работа, опрос
5.2. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания первой помощи Алгоритмпомощи пострадавшим при ДТП и ЧС	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Самостоятельная работа, опрос
5.3 Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
5.5. Помощь при воздействии температур на организм человека. Способы самоспасения.	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Практическая работа, решение ситуационных задач, опрос,
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 07, ПК 1.3; ПК 2.1; ПК 2.2; ПК 2.4, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,	Практическая работа, проектная работа

	ЛР 13	
Дифференцированный зачет	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 13	Тестовое задание

1.4. Система контроля и оценки освоения программы учебного предмета

1.4.1. Форма промежуточной аттестации по учебному предмету

Таблица 2.

Учебный предмет	Формы промежуточной аттестации
1	2
ООД. 10 Основы безопасности жизнедеятельности	ДКР, дифференцированный зачет

1.4.2. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения программы учебного предмета

В период обучения по образовательной программе СПО с получением среднего образования осуществляется текущий контроль успеваемости студентов и промежуточная аттестация по общеобразовательным учебным предметам.

Текущий контроль осуществляется в пределах учебного времени, отведенного на учебный предмет, оценивается по пятибалльной шкале. Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы предмета, а также стимулирования учебной деятельности студентов, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебного процесса. Для оценки качества подготовки используются различные формы и методы контроля. Текущий контроль учебного предмета осуществляется в форме устного опроса; защиты практических заданий, реферата, творческих работ; выполнения контрольных и тестовых заданий; решения ситуационных задач и других форм контроля, предусмотренных программой учебного предмета.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной планом учебного процесса – ДКР, дифференцированного зачета.

В период сложной санитарно-эпидемиологической обстановки или других ситуациях невозможности очного обучения и проведения аттестации студентов колледж реализует образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных законодательством формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой и (или) государственной итоговой аттестации обучающихся.

Формы и процедура текущего контроля и промежуточной аттестации знаний студентов определяются положениями: «О текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся», «О применении электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ», «Об организации образовательного процесса в ЧПОУ «МКСО» в связи с профилактическими мерами, связанными с угрозой коронавирусной инфекции».

2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Домашняя контрольная работа по теме «Здоровье и ЗОЖ. Основы медицинских знаний»

I. ПАСПОРТ

Назначение: КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения тем «Влияние окружающей среды на здоровье человека. Понятие ЗОЖ», «Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Правовые основы взаимоотношения полов», «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Инфекции, передаваемые половым путем», «Правила оказания медицинской помощи», «Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте, при кровотечениях, при сотрясениях и ушибах головного мозга».

Умения: 1) использовать приобретенные знания для ведения здорового образа жизни; 2) обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний; 3) вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию.

Знания: 1) основы личной гигиены; 2) основные понятия, функции и показатели здоровья; 3) признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции, наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики; 4) виды ран и правила оказания первой медицинской помощи при ранении, правила наложения жгута и давящей повязки; 5) типичные признаки ушибов, растяжений, разрывов, вывихов, переломов; 6) правила оказания первой медицинской помощи при травмах; 7) признаки остановки сердца, причины острой сердечной недостаточности, причины возникновения инсульта и его симптомы.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Вариант № 1

1. Что такое здоровый образ жизни?

- а) отказ от вредных привычек — употребления алкоголя, табакокурения, наркотиков
- б) индивидуальная система привычек и поведения человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие
- в) комплекс знаний о здоровье человека

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

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) физические
- г) служба здоровья
- д) культурные
- е) индивидуальный образ жизни

3. Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами.

- а) с 8 до 10 часов
- б) с 10 до 12 часов
- в) с 12 до 14 часов
- г) с 14 до 16 часов
- д) с 16 до 18 часов
- е) с 18 до 20 часов

ж) с 20 до 22 часов

4. Какие из перечисленных микроорганизмов безвредны для человека?

- а) патогенные
- б) сапрофиты
- в) условно-патогенные

5. Утомление — это:

- а) долговременное снижение работоспособности
- б) систематическое ухудшение производственных показателей
- в) временное снижение работоспособности
- г) регулярное нарушение функций организма

6. Укажите субъективные показатели самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни

- а) самочувствие
- б) работоспособность
- в) частота сердечных сокращений
- г) сон
- д) артериальное давление
- е) аппетит

7. Зоонозные инфекции передаются человеку через:

- а) укусы кровососущих насекомых
- б) контакт с больным человеком
- в) укусы или при тесном контакте с больным животным
- г) пищу и воду

8. Какие из указанных ниже заболеваний передаются контактно-бытовым путем?

- а) сифилис
- б) бешенство
- в) гонорея
- г) чума
- д) холера
- е) грипп
- ж) грибковые заболевания на коже и ногтях

9. Инфекционные заболевания передаются человеку следующими путями:

- а) фекально-оральным
- б) воздушно-капельным
- в) воздушно-аerosольным
- г) через укусы или при тесном контакте с больными
- д) жидкостным
- е) механическим
- ж) контактным

10. Какие из нижеперечисленных органов и систем относятся к иммунной системе человека?

- а) сердце
- б) костный мозг
- в) лимфатическая система
- г) легкие
- д) печень
- е) селезенка
- ж) почки

11. Недомогание, повышенная температура, боли в нижней части живота, жидкий стул с примесью крови являются симптомами:

- а) гепатита
- б) ботулизма

- в) дизентерии
- г) дифтерии
- д) краснухи
- е) свинки

12. Возбудитель какого заболевания обладает исключительно высокой устойчивостью во внешней среде и развивается даже при полном отсутствии кислорода?

- а) гриппа
- б) дизентерии
- в) гепатита
- г) дифтерии
- д) краснухи
- е) ботулизма

13. Особенно пагубно, приводя к развитию хронического гепатита и цирроза, алкоголь влияет на:

- а) печень
- б) железы внутренней секреции
- в) сердце
- г) головной мозг

14. Наиболее сильное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает сильный яд:

- а) аммиак
- б) углекислота
- в) никотин
- г) табачный деготь

15. К наркотикам относятся:

- а) все психоактивные вещества
- б) психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств
- в) пары бензина
- г) все средства, предназначенные для лекарственных целей
- д) аэрозольные ядовитые вещества, пары ацетона

16. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении.

- а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т. д.)
- б) обработать кожу вокруг раны
- в) остановить кровотечение
- г) наложить на рану ватно-марлевую повязку
- д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение

17. На какие виды подразделяют кровотечения в зависимости от характера поврежденных сосудов?

- а) венозное
- б) артериальное
- в) носовое
- г) поверхностное
- д) капиллярное
- е) глубокое
- ж) паренхиматозное
- з) наружное
- и) внутреннее

18. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту?

- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего и дату наложения жгута
- б) время получения ранения и дату наложения жгута

- в) точное время и дату наложения жгута, фамилию наложившего этот жгут
19. На какое время накладывают кровоостанавливающий жгут на поврежденную конечность зимой?
- а) не более 1 часа
 - б) не более 2 часов
 - в) не более 3 часов
 - г) не более 4 часов
20. Признаками ушиба являются:
- а) кровотечение
 - б) боль, припухлость
 - в) бледность кожи
 - г) нарушение функции поврежденной части тела
21. Оказывая первую медицинскую помощь при открытом переломе, необходимо последовательно выполнить следующие действия:
- а) остановить кровотечение
 - б) наложить стерильную повязку на рану
 - в) сделать холодный компресс г) иммобилизовать поврежденную часть тела
 - д) дать пострадавшему обезболивающее средство
 - е) дать пострадавшему обильное питье
 - ж) согреть пострадавшего
 - з) доставить пострадавшего в лечебное учреждение и) измерить температуру тела пострадавшего
22. Признаками теплового удара являются:
- а) возбужденное состояние
 - б) судорожное сокращение мышц
 - в) слабость
 - г) головная боль
 - д) ощущение жажды
 - е) вздутие живота
 - ж) повышенная температура тела
 - з) иногда рвота
23. Какие из перечисленных ниже факторов способствуют развитию отморожения?
- а) слишком просторная обувь
 - б) тесная и влажная обувь
 - в) быстрая ходьба
 - г) высокая подвижность
 - д) алкогольное опьянение
 - е) общая усталость
24. При оказании первой медицинской помощи при местном ожоге необходимо:
- а) разрезать и удалить части одежды с места ожога
 - б) смазать ожог жиром или мазью
 - в) протереть место ожога спиртовым раствором
 - г) удалить инородные тела с места ожога
 - д) наложить на место ожога стерильную повязку
 - е) дать пострадавшему обезболивающее средство
 - ж) доставить пострадавшего в лечебное учреждение
25. Электротравма — это:
- а) повреждение, возникающее при воздействии молнии или электрического тока высокого напряжения
 - б) повреждение, возникающее при воздействии электрического тока низкого напряжения
 - в) повреждение, возникающее при воздействии на организм потока электронов
26. Укажите основные факторы, определяющие степень поражения электрическим током

- а) сила тока
 - б) напряженность электрического поля
 - в) электромагнитная совместимость
 - г) частота тока
 - д) время воздействия тока
 - е) путь прохождения тока через тело человека
27. Во время грозы необходимо выполнять следующие правила безопасности:
- а) без необходимости не выходить из дома
 - б) закрыть окна, двери и дымоходы
 - в) отключить от сети радио и телевизоры
 - г) во время прогулки укрыться на возвышенном месте под деревом
 - д) в лесу укрыться под высоким деревом, лучше под сосной или дубом
 - е) находясь у воды, отойти подальше от берега

Вариант № 2

1. Под режимом жизнедеятельности человека понимается:
- а) деятельность в быту и на производстве
 - б) соответствие индивидуальной формы существования условиям среды обитания
 - в) установленный порядок труда, отдыха, питания и сна
2. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на здоровье человека?
- а) биологические
 - б) окружающая среда
 - в) индивидуальный образ жизни
 - г) система здравоохранения
3. В какое время суток работоспособность человека в соответствии с суточными биологическими ритмами наиболее низкая?
- а) с 13 до 17 часов
 - б) с 17 до 21 часа
 - в) с 21 до 1 часа
 - г) с 1 до 5 часов
 - д) с 5 до 9 часов
4. Укажите микроорганизмы, вызывающие развитие инфекционных заболеваний у человека.
- а) сапрофиты
 - б) условно-патогенные
 - в) патогенные
5. Что является основной причиной утомления?
- а) продолжительный активный отдых
 - б) длительная и напряженная умственная или физическая деятельность
 - в) регулярное несоблюдение распорядка дня
 - г) постоянное употребление стимуляторов (чай, кофе и т. п.)
6. Укажите объективные показатели самоконтроля:
- а) болезненные и тревожные ощущения
 - б) аппетит
 - в) самочувствие
 - г) показания частоты сердечных сокращений
7. Какие болезни из приведенных ниже относятся к кишечным инфекциям?
- а) дифтерия
 - б) брюшной тиф
 - в) дизентерия
 - г) сыпной тиф

д) холера

е) чума

ж) скарлатина

8. Кишечные инфекции передаются здоровому человеку от больного или бациллоносителя преимущественно:

а) контактно-бытовым путем

б) воздушно-капельным путем

в) фекально-оральным путем

г) через укусы животных

9. С биологической точки зрения иммунитет — это:

а) функциональное состояние организма после перенесенного инфекционного заболевания

б) совокупность мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний

в) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации

10. Укажите, какие из приведенных ниже симптомов характерны для одного из самых массовых инфекционных заболеваний — гриппа.

а) многократная рвота

б) озноб

в) легкая желтизна глаз

г) недомогание и слабость

д) головная боль

е) ломота во всем теле

ж) сыпь на лице и шее

11. При каких заболеваниях оказание первой помощи заключается в очень быстром промывании желудка теплым 5%-м раствором питьевой соды и многократном промывании желудка теплой кипяченой водой:

а) свинка

б) инфекционный гепатит

в) пищевые токсикоинфекции

г) ботулизм

д) дифтерия

е) болезнь Боткина

12. Строгая диета: жидкая пища без жира, молочные продукты, сладкие блюда — необходимы человеку примерно в течение года после перенесения:

а) дизентерии

б) свинки

в) краснухи

г) дифтерии

д) инфекционного гепатита

е) гриппа

13. Признаками алкогольного отравления являются:

а) пожелтение кожи

б) тошнота и рвота

в) повышение температуры тела

г) повышение артериального давления

д) увеличение частоты сердечных сокращений

е) возбуждение или депрессивное состояние

ж) головокружение

14. Какое из указанных ниже вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, наиболее опасно, так как является сильным ядом и практически мгновенно поступает в кровь?

а) угарный газ

- б) синильная кислота
 - в) углекислота
 - г) никотин
15. Укажите последовательность оказания первой помощи при наркотическом отравлении.
- а) очистить дыхательные пути
 - б) дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом
 - в) вызвать «скорую помощь»
 - г) уложить пострадавшего на бок или живот
16. Працевидную повязку накладывают при ранении:
- а) подбородка
 - б) живота
 - в) затылка
 - г) груди
 - д) носа
17. Какой способ остановки кровотечения является наиболее надежным?
- а) наложение стерильной давящей повязки
 - б) пальцевое прижатие
 - в) наложение кровоостанавливающего жгута
 - г) максимальное сгибание конечности
18. Какое время кровоостанавливающий жгут может находиться на поврежденной конечности зимой?
- а) до 30 минут;
 - б) до 1 часа;
 - в) до 1,5 часов;
 - г) до 2 часов.
19. Если из раны пульсирующей струей вытекает кровь алого цвета, то это:
- а) венозное кровотечение
 - б) капиллярное кровотечение
 - в) артериальное кровотечение
 - г) паренхиматозное кровотечение
20. Укажите последовательность оказания первой помощи при ушибе.
- а) ограничить подвижность пораженного участка
 - б) приложить холодный компресс (двойной полиэтиленовый пакет со льдом, снегом или холодной водой)
 - в) наложить тугую повязку
21. Укажите последовательность оказания первой помощи для профилактики травматического шока.
- а) остановить кровотечение
 - б) согреть пострадавшего
 - в) бережно доставить пострадавшего в лечебное учреждение
 - г) иммобилизовать поврежденную часть тела
 - д) дать пострадавшему обильное питье
 - е) дать пострадавшему обезболивающее средство
22. При оказании медицинской помощи пострадавшему от теплового удара следует:
- а) дать пострадавшему успокоительное средство
 - б) вынести пострадавшего на свежий воздух, в прохладное место
 - в) приложить к голове пострадавшего холодный компресс
 - г) поить пострадавшего горячим чаем или кофе
 - д) поить пострадавшего холодным чаем или подсоленной водой
 - е) вызвать «скорую помощь»
 - ж) обеспечить пострадавшему постельный режим

23. Бледность, снижение чувствительности кожи, появление пузырей на вторые-третьи сутки свидетельствуют об отморожении:

- а) первой степени
- б) второй степени
- в) третьей степени
- г) четвертой степени

24. Первая медицинская помощь при отравлении алкоголем заключается в:

- а) выведении пострадавшего на свежий воздух
- б) вызывании у него рвотного эффекта
- в) промывании пострадавшему желудка теплой водой с добавлением активированного угля
- г) при необходимости выполнении реанимационных мероприятий
- д) приложении к голове согревающего компресса
- е) при бессознательном состоянии пострадавшего обеспечении проходимости его дыхательных путей
- ж) употреблении пострадавшим слабительного средства (натрия сульфата)
- з) вызове «скорой помощи» при тяжелом состоянии

25. К какой степени травмирования следует отнести потерю сознания и нарушение сердечной деятельности и дыхания в результате электрического удара?

- а) первая степень
- б) вторая степень
- в) третья степень
- г) четвертая степень

26. Выберите средства, устройства и инструменты, применяемые для индивидуальной защиты человека от поражения электрическим током.

- а) система заземления электрического прибора
- б) система зануления электрического прибора
- в) диэлектрические перчатки, галоши, боты
- г) диэлектрические коврики
- д) слесарно-монтажный инструмент с изолированными рукоятками
- е) система автоматического защитного отключения электрического прибора при возникновении опасности поражения электрическим током

27. Перед грозой и во время грозы не следует:

- а) находиться у воды, купаться и ловить рыбу
- б) укрываться в лесу на участке с низкорослыми деревьями
- в) выполнять спортивные упражнения, бегать, играть на улице
- г) оставаться в автомобиле
- д) пользоваться телефоном и электроприборами

III. ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

- ответы к заданиям

Номер задания	Вариант 1	Вариант 2
1	б	в
2	а,б,г,е	в
3	б,д	г
4	б	в
5	в	б
6	а,б,г,е	г
7	в	б,в,д
8	а,в,ж	в

9	а,б,г,д,ж	в
10	б,в,д,е	б,г,д,е
11	в	в,г
12	е	д
13	а	б,г,д,е,ж
14	в	д
15	б	г,а,б,в
16	в,а,б,г,д	а,д
17	а,б,д,ж	в
18	в	б
19	а	в
20	в,г	б,в,а
21	а,б,г,д,ж,з	а,г,д,е,б,в
22	в,г,д,ж,з	б,в,д,ж,е
23	б,д,е	б
24	а,д,е,ж	а,б,в,ж,е,з,г
25	а	в
26	а,г,д,е	в,г,д
27	а,б,в,е	а,в,д

- критерии оценивания:

- Ответ оценивается *отметкой «5»*, если:
 - работа выполнена полностью;
 - в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок;
 - в решении нет математических ошибок (возможна одна неточность, описка, которая не является следствием незнания или непонимания учебного материала).
- *Отметка «4»* ставится в следующих случаях:
 - работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки);
 - допущены одна ошибка или есть два – три недочёта в выкладках, рисунках, чертежах или графиках (если эти виды работ не являлись специальным объектом проверки).
- *Отметка «3»* ставится, если:
 - допущено более одной ошибки или более двух – трех недочетов в выкладках, чертежах или графиках, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.
- *Отметка «2»* ставится, если:
 - допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

2.2. Задание для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в один этап – выполнение тестовых заданий;
 Количество вариантов задания для экзаменуемого – 3 варианта
 Время выполнения задания - 45 минут.

Оборудование: персональные компьютеры; или лист бумаги, шариковая ручка.
Эталоны ответов (ключи)

ВАРИАНТ 1

Выберите правильный вариант ответа:

1. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС):

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

2. Ведение гражданской обороны на территории РФ или в отдельных ее местностях начинается:

- а) с началом объявления о мобилизации взрослого населения;
- б) с момента объявления или введения президентом РФ чрезвычайного положения на территории РФ или в отдельных ее местностях;
- в) с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения президентом РФ военного положения на территории РФ и в отдельных ее местностях.

3. Современная структура Вооруженных Сил РФ включает в себя:

- а) 5 видов Вооруженных Сил РФ;
- б) 3 вида Вооруженных Сил РФ и 3 рода войск Вооруженных Сил РФ;
- в) 4 вида Вооруженных Сил РФ.

4. Разведение костров, сжигание мусора на территории предприятия или во дворе:

- а) запрещается;
- б) разрешается, если расстояние от места сжигания до зданий и сооружений составляет более 50 м;
- в) разрешается в присутствии сотрудника противопожарной службы.

5. Открытое повреждение кожи или глуболежащих тканей и внутренних органов, это:

- а) растяжение связок;
- б) открытый перелом;
- в) рана.

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

- а) в результате вдыхания зараженного воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении зараженной 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.

7. Социальная опасность – это:

- а) явления, процессы, объекты, свойства предметов, способные в определенных условиях причинить ущерб здоровью человека;
- б) агрессия, направленная на себя;
- в) действия одних групп, личностей, направленные (преднамеренно или бессознательно) на уничтожение других.

8. От каких поражающих факторов защищает противорадиационное укрытие:

- а) от радиоактивного заражения;
- б) от химического и бактериологического оружия;
- в) от ударной волны, радиоактивного заражения и химического оружия

9. На место ушиба в первую очередь необходимо:

- а) наложить согревающий компресс;

- б) наложить давящую повязку;
- в) наложить холод.

10. Установите соответствие:

Степени отморожения:

- | | |
|----------------|--|
| 1. I степень | а) кожа синюшная, с пузырями с кровянистой жидкостью; |
| 2. II степень | б) бледно-синюшные пятна в окружении ярко-красной кожи; |
| 3. III степень | в) почернение кожи; |
| 4. IV степень | г) синюшная кожа и пузыри на ней, заполненные прозрачной на вид жидкостью. |

Дополните:

11. Образ жизни человека, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье – это

12. Истечение крови из кровеносного сосуда – это

13. Затопление водой местности в результате ливней, снегопадов, бурного таяния снегов, причиняющее материальный ущерб, наносящее урон здоровью людей или приводящее к их гибели – это

Решите ситуационные задачи:

1. Вы заметили, что в подъезде начался пожар. Ваши действия по сохранению личной безопасности и безопасности окружающих в подобной ситуации?
2. Землетрясение началось, когда вы находились в квартире. Ваши действия по спасению собственной жизни после первого подземного толчка?
3. Здание, в котором вы находитесь, начинает разрушаться в результате террористического акта. Ваши действия по сохранению личной безопасности в подобной ситуации?

ВАРИАНТ 2

Выберите правильный вариант ответа:

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС создана с целью:

- а) объединения усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов РФ, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- б) прогнозирования чрезвычайных ситуаций на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории РФ.

2. Органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям на территориальном уровне создаются:

- а) при органах внутренних дел субъектов РФ;
- б) при военных округах на территории РФ;
- в) при органах исполнительной власти субъектов РФ.

3. Выходить из зоны химического заражения следует с учетом направления ветра:

- а) по направлению ветра;

- б) перпендикулярно направлению ветра;
- в) навстречу потоку ветра.

4. Опасными факторами пожара являются:

- а) загрязнение окружающей среды, патологические изменения, потеря работоспособности и гибель людей, а также животных и растений;
- б) внешнее и внутренне облучение людей, радиоактивное загрязнение местности;
- в) открытый огонь, высокая температура окружающей среды и предметов, токсичные продукты горения, дым, пониженная концентрация кислорода.

5. Наводнение – это:

- а) скопление льда в русле, ограничивающее течение реки, образуется в конце зимы и состоит из крупных и мелких льдин;
- б) подъем уровня воды, вызванный воздействием ветра на водную поверхность;
- в) затопление водой местности из-за подъема ее уровня в водохранилищах, реке, море, озере, возникающее во время ливней, интенсивного снеготаяния, нагона воды с моря, прорыва плотин и др.

6. Травма – это:

- а) болезненные ощущения при повреждениях тканей в области суставов;
- б) нарушение анатомической целостности и функций органов и тканей при воздействии внешних факторов;
- в) частичные нарушения подкожно-жировой клетчатки.

7. Укажите, какой закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства:

- а) Закон РФ «О безопасности»;
- б) Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- в) Федеральный закон «Об обороне».

8. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) противогазы, респираторы;
- б) средства защиты кожи;
- в) убежища, противорадиационные укрытия (ПРУ).

9. При заблаговременном оповещении о стихийном бедствии необходимо:

- а) открыть окна и двери нижних этажей;
- б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

10. Установите соответствие:

Степени ожога:

- | | |
|----------------|---|
| 1. I степень | а) некроз (омертвление) кожных покровов, болевая и тактильная чувствительность отсутствуют; |
| 2. II степень | б) покраснение, отек, боль; |
| 3. III степень | в) обугливание кожи и глубоколежащих тканей (сухожилия, мышцы, кости); |
| 4. IV степень | г) покраснение, боль, отек кожи с образованием пузырей с прозрачной жидкостью. |

Дополните:

11. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов – это

12. Комплекс мероприятий, направленный на предупреждение попадания микробов в рану – это

13. Комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране, создание в ране условий, неблагоприятных для развития микробов и проникновения их в глубь тканей – это.....

Решите ситуационные задачи:

1. В вашем дворе начался пожар по одной из следующих причин: он перекинулся от костра для сжигания старой мебели, тары, мусора, опавших листьев, тополиного пуха. Ваши действия по сохранению личной безопасности и безопасности окружающих в подобной ситуации?

2. Вы оказались в автономном существовании в природной среде. Ваши действия по обеспечению питьевой водой?

3. В районе вашего проживания активизировалась деятельность террористов, очень часто происходят взрывы самодельных устройств. По каким признакам вы способны обнаружить взрывное устройство?

ВАРИАНТ 3

Выберите правильный вариант ответа:

1. Территориальные подсистемы Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) создаются:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах РФ в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий;
- в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах.

2. Стихийное бедствие - это:

- а) обстановка на территории, сложившаяся в результате стихийного явления природного или техногенного характера (землетрясение, авария на предприятии и т.д.), при которой возможен значительный ущерб народному хозяйству, большому числу людей и природе;
- б) повреждение машины, станка, установки, поточной линии, системы энергоснабжения, оборудования, транспортного средства, здания, сооружения;
- в) опасные явления и процессы природного происхождения таких масштабов, при которых возникают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности людей, разрушением и уничтожением материальных ценностей.

3. Укажите поражающие факторы, характерные для пожара:

- а) открытый огонь, токсичные продукты горения, поражающие органы дыхания человека;
- б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
- в) интенсивное излучение гамма- лучей, поражающее людей.

4. Перелом – это:

- а) болезненные ощущения при повреждениях тканей в области суставов.
- б) нарушение целостности костей
- в) нарушение анатомической целостности и функций органов и тканей при воздействии факторов внешней среды.

5. Кровоостанавливающий жгут накладывается сроком:

- а) зимой на 1 час, летом на 30 мин
- б) зимой на 1 час, летом на 2 часа
- в) зимой на 2 часа, летом на 1 часа

6. Признак эффективности реанимационных мероприятий:

- а) отсутствие пульсовой волны на сонной артерии;
- б) зрачки широкие;
- в) появление пульсовой волны на сонной артерии, сужение зрачков.

7. Какие из перечисленных групп стихийных бедствий относятся к геологическим чрезвычайным ситуациям природного характера:

- а) землетрясения, вулканическая деятельность, оползни;
- б) ураган, буря, смерч;
- в) падение метеоритов, остатков комет.

8. Радиационно-опасный объект – это:

- а) объект народного хозяйства, на котором производят, хранят или используют аварийно-химические опасные вещества;
- б) территория, на которой в результате воздействия поражающих факторов ядерного взрыва возникли разрушения зданий и сооружений, пожары, заражение радиоактивными веществами, поражения людей и животных;
- в) предприятие, на котором производятся, хранятся, транспортируются вещества и материалы, способные или приобретающие при определенных условиях способность к возгоранию или взрыву.

9. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия:

- а) перейдете несколько раз улицу и, убедившись в своих подозрениях, побежите в людное место;
- б) остановитесь и выясните причину преследования;
- в) броситесь бежать к телефонной будке.

10. Установите соответствие:

Здоровье человека:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Физическое | а) определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека; |
| 2. Психическое
(душевное) | б) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем; |
| 3. Нравственное | в) способность контролировать свои эмоции и поведение. |

Дополните:

11. Обстановка на территории, сложившаяся в результате стихийного явления природного или техногенного характера (землетрясение, авария на предприятии и т.д.), при которой возможен значительный ущерб народному хозяйству, большому числу людей и природе – это.....

12. Неспецифическая физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения – это

13. Быстрое создание неподвижности костей в области перелома – это

Решите ситуационные задачи:

1. Вы находитесь дома один. Дверь вашей квартиры начинают взламывать неизвестные

лица. Ваши действия по сохранению личной безопасности и безопасности окружающих в подобной ситуации?

2. На вас напали в подъезде с целью ограбления или насилия. Ваши действия по сохранению личной безопасности в подобной ситуации?

3. Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия по соблюдению личной безопасности при угрозе и во время наводнения?

Ключ к контрольно-измерительному материалу

вариант 1	вариант 2	вариант 3
1 -б	1 -а	1 -б
2- в	2- в	2- в
3 -б	3 -б	3 -а
4 -б	4 -в	4 -б
5 -в	5 -в	5 -б
6 -а	6 -б	6 -в
7- в	7- а	7- а
8- а	8- в	8- б
9-в	9-б	9-а
10- 1б, 2г, 3а, 4в	10- 1б, 2г, 3а, 4в	10- 1б, 2в, 3а
11-здоровый образ жизни	11- здоровье	11-чрезвычайная ситуация
12- кровотечение	12- асептика	12-стресс
13-наводнение	13- антисептика	13-иммобилизация

Ответы на ситуационные задачи:

1 вариант

1. Задача

Не бороться с пламенем, не вызвав пожарных.

Сообщить соседям, при возможности эвакуировать детей и пожилых людей.

Спускаясь по лестничным маршам, пожарным лестницам, проходя по задымлённым участкам, задерживать дыхание, использовать для защиты органов дыхания влажный платок, полотенце: дым очень токсичен, а горячие газы могут обжечь лёгкие.

При сильной задымлённости плотно закрыть двери, чтобы не допустить дым в квартиры. Помнить, что огонь и дым распространяются снизу вверх.

При наличии в доме системы дымоудаления включить её. Узнать заранее, как и где она включается.

Если возможно, определить место горения (квартира, почтовые ящики, мусоропровод, лифт и т. д.) и что горит (электропроводка, мусор, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости и т. д.).

Небольшой огонь постараться локализовать и потушить подручными средствами, не забывая о безопасности.

Если из горячей квартиры зовут на помощь, при необходимости ломать дверь.

Помнить: при эвакуации людей при пожаре пользоваться лифтом опасно!

Если в лифте застряли люди, связаться по телефону или через посыльного с диспетчерской РЭУ.

Вызвать полицию для наведения порядка и пресечения возможных попыток краж из оставленных жильцами квартир; попросить соседей присматривать за вещами, вынесенными жильцами на улицу.

Если воспользоваться лестницей из-за сильного задымления и огня невозможно, то лучше

остаться в квартире. Закрытая и хорошо уплотнённая дверь надолго защитит вас от высокой температуры и дыма. Чтобы не отравиться продуктами горения, закрыть щели дверей и вентиляционные отверстия мокрыми одеялами, полотенцами и т. п. Если дым уже проник в вашу квартиру, держаться около пола: там есть свежий воздух. По прибытии пожарных подойти к окну, привлечь их внимание и попросить помощи. Укрыться от пожара можно также и на балконе (лоджии), закрыв при этом за собой балконную дверь, или в ванной комнате, поливая дверь изнутри водой.

В многоэтажных зданиях (более девяти этажей) предусмотрены специальные системы дымоудаления и пожарные лестницы, проходы, обеспечивающие безопасность при пожаре. Нельзя забивать наглухо, загромождать мебелью эвакуационные люки на балконах (лоджиях), переходы в смежные секции и выходы на пожарные лестницы. Узнайте, где включается система дымоудаления.

Помнить:

опасно выпрыгивать из окна: начиная с четвёртого этажа каждый второй прыжок смертелен;

нельзя спускаться по водосточным трубам, использовать для эвакуации простыни и верёвки!

2. Задача

При первом толчке постараться немедленно покинуть здание в течение 15-20 с по лестнице или через окна первого этажа (лифтом пользоваться опасно).

Спускаясь вниз, на ходу стучать в двери соседних квартир, громко оповещая людей о необходимости покинуть здание.

Если пришлось остаться в квартире, встать в дверной проём или в углу комнаты (у капитальной стены), подальше от окон, светильников, шкафов, навесных полок и зеркал. Беречься от обрушения кусков штукатурки, стёкол, кирпичей и т. п., спрятаться под стол или кровать, отвернуться от окон и прикрыть руками голову, избегать выходить на балкон. Как только прекратятся толчки, не паникуя, как можно скорее покинуть здание по лестнице, прижимаясь спиной к стене.

Если существует такая возможность, попытаться перед уходом выключить газ, воду, электроэнергию, захватить с собой дежурную аптечку, необходимые вещи. Закрыть дверь на ключ.

Помочь детям и престарелым покинуть здание (в случае необходимости взломать двери).

Оказать первую медицинскую помощь раненым, вызвать «скорую помощь».

Принять посильное участие в разборке завалов и извлечении пострадавших из-под обломков зданий, используя автотранспорт, ломы, лопаты, автомобильные домкраты и другие подручные средства.

Сообщить о наличии пострадавших в штаб по ликвидации последствий землетрясения (ближайшую пожарную часть, отделение полиции, воинскую часть и т. п.).

Соблюдать спокойствие и порядок, требовать этого и от других.

Вместе с соседями пресекать распространение панических слухов, случаи грабежа, мародёрства, нарушения законности; слушать сообщения по местному радио.

При разрушении вашего дома следовать на сборный пункт для получения медицинской и материальной помощи по середине улицы, обходя здания, столбы и линии электропередач.

4. Задача

Услышав взрыв или обнаружив, что здание разрушается, постараться как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости.

Покидая помещение, спускаться по лестнице, а не в лифте, так как он в любой момент может выйти из строя.

Оказавшись на улице, не стоять вблизи зданий, а перейти на открытое пространство.

При нахождении в здании немедленно отключить воду, электричество и газ.

При невозможности покинуть здание занять самое безопасное место:

- проёмы капитальных внутренних стен;
- углы, образованные этими стенами, под балками каркаса.

Если возможно, спрятаться под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков.

Открыть дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости.

Не поддаваться панике и сохранять спокойствие.

Держаться подальше от окон, электроприборов.

Если возник пожар, сразу же попытаться потушить его.

Не выходить на балкон.

Не пользоваться спичками, потому что может существовать опасность утечки газа и произойти взрыв.

2 вариант

1. Задача

Вызвать по телефону пожарную охрану, полицию, сообщить в диспетчерскую РЭУ.

Вместе с соседями постараться не дать огню перекинуться на деревянные постройки и автомобили.

Если владельцев автомобилей нет на месте, вместе с соседями откатить машины вручную на безопасное расстояние и поливать их для охлаждения водой, чтобы избежать взрыва баков с горючим.

Использовать для тушения поливальные шланги, вёдра с водой, песок, огнетушители.

Помнить: поливать водой горящий уголь и горючие жидкости неэффективно.

Освободить внутривозовые дороги для проезда пожарных машин, не допустить возникновения паники.

Попросить жителей закрыть окна и форточки, убрать бельё с балконов.

2. Задача

Природную воду (кроме родниковой воды из высокогорных чистых ручьёв) перед употреблением необходимо подвергать очистке. Вода рек, озёр часто непригодна для питья, так как может содержать болезнетворные микробы, ядохимикаты и другие токсичные вещества.

Если зачерпнуть воду из непроверенного источника, её следует кипятить не менее 30 мин. Не рекомендуется брать воду непосредственно из озера или болота.

На низком берегу в нескольких метрах от воды надо выкопать ямку, а когда она наполнится водой, аккуратно вычерпать воду. Повторив эту операцию два-три раза, можно получить из этой ямки очищенную воду, которую можно употреблять после кипячения.

Продезинфицировать воду можно марганцовкой, сделав бледно-розовый раствор и выдержав его в течение часа, можно использовать пятипроцентную спиртовую йодную настойку (две-три капли йода на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение 1 ч).

Доступным источником воды в природе являются влагосодержащие растения, например, берёза, дающая берёзовый сок. Можно получить воду, если на ветку листового дерева надеть полиэтиленовый мешок, положив на его дно камешек и туго завязав мешок у основания. Через некоторое время на внутренней стороне плёнки появятся капли влаги, которые будут стекать на дно пакета.

Можно пить утреннюю росу, если научиться собирать её. Для этого надо с вечера положить кучку мелких камней (гальки) на брезент, и к утру на нём соберётся вода.

3. Задача

О том, что возникла опасность взрыва самодельного устройства, можно судить по следующим признакам:

неизвестная деталь в машине, подъезде, во дворе дома и т. д. (взрывное устройство может

быть замаскировано в пивной банке, пачке сигарет, игрушке, бутылке, может находиться в обрезке трубы, молочном пакете, в любом свёртке или ящике);
 остатки различных материалов, не типичных для данного места;
 натянутая проволока или шнур;
 из-под машины свисают провода или изоляционная лента;
 свежие царапины и грязь на стёклах, дверях и других предметах;
 незнакомый запах, например суповой приправы (так пахнут некоторые виды взрывчатки);
 участки свежерытой или высохшей земли, которых раньше не было;
 следы недавних ремонтных работ у вашей квартиры (краска, штукатурка и др.), о которых вы не знаете;
 чужая сумка, портфель, коробка или другой предмет, оказавшиеся поблизости с вашим автомобилем, домом, квартирой.
 Заметив подозрительную вещь, немедленно обратиться к работнику полиции или другому должностному лицу.
 Не прикасаться к находке и не подпускать к ней других людей!

3 вариант

1. Задача

Вызвать полицию.

Постараться заблокировать дверь любыми подручными средствами (мебелью, книгами, одеждой и т. п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленника. Стоять сбоку от двери на случай стрельбы.

Поднять тревогу – кричать через окно, балконную дверь (стучать любыми предметами в двери, стены, потолок, пол, батареи отопления, металлическую посуду; разбить оконное стекло любым тяжёлым предметом – стулом, вазой и т. п. – для привлечения внимания прохожих).

При прекращении попытки проникновения в квартиру не выходить из неё до прибытия полиции (соседей). Если удалось увидеть через окно выходящего из подъезда постороннего, запомнить его приметы, направление движения, номер машины и сообщить эти сведения сотрудникам полиции.

2. Задача

Желательно всегда иметь при себе карманную сирену, свисток, в вечернее время держать в руках карманный фонарик, связку ключей, зонтик и т. п. на случай обороны.

Выходя ненадолго из квартиры (к соседям, за почтой, выбросить мусор), закрывать за собой дверь на ключ, постараться не выходить на лестницу в позднее время (особенно девушкам) и в лёгкой домашней одежде.

При угрозе нападения поднять шум, привлечь внимание соседей, постараться выскочить на улицу.

При внезапном нападении защищаться любым способом, постараться ошеломить и остановить нападающего, выиграть время до прибытия помощи. Часто даже попытка активного сопротивления и шум заставляют злоумышленника прекратить нападение и отступить.

После нападения, оказавшись в безопасности, немедленно сообщить в полицию и соседям о случившемся.

3. Задача

При заблаговременном оповещении об угрозе наводнения перед эвакуацией необходимо:

- отключить воду, газ и электричество;
- потушить горящие печи отопления;
- перенести на верхние этажи здания ценные предметы и вещи.

При получении сигнала об эвакуации следует взять с собой:

- необходимые документы, помещённые в непромокаемый пакет;
- деньги и ценности;
- медицинскую аптечку;
- комплект верхней одежды и обуви по сезону;
- постельное бельё и туалетные принадлежности;

трёхдневный запас продуктов питания.

III КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания

Критерии оценки:

«2» - 0 – 5 баллов

«3» - 6 – 11 баллов

«4» - 12 – 16 баллов

«5» - 17 – 20 баллов

Оценивание

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком; ответ самостоятельный
хорошо	ответ полный и правильный на основании изученных знаний и умений; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
удовлетворительно	ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.
неудовлетворительно	при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не смог исправить при наводящих вопросах преподавателя или ответ отсутствует

1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- основная литература:

1) Литература для учителя

1. Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.
2. Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.
3. Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.
4. Ю. Микрюков Основы безопасности жизнедеятельности- Москва: КИНОРУС, 2020

2) Литература для обучающихся

1. Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

3) Дополнительная литература для учителя

1. Безопасность на дорогах и на транспорте / М. В. Иашвили, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
2. Гражданская защита: энциклопедический словарь С. К. Шойгу. — М.: ДЭКС-ПРЕСС.
3. Кисляков П. А., Петров С. В., Филанковский В. В. Социальная безопасность личности, общества, государства: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
4. Криминальные опасности и защита от них: учебное пособие / Г. Г. Гумеров, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
5. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Эксмо.
6. Опасности техногенного характера и защита от них: учебное пособие / С. В. Петров, И. В. Омельченко, В. А. Макашёв. — Новосибирск: АРТА.
7. Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие / А. Д. Корощенко, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов / А. А. Волокитин,
8. Н. Н. Грачев, В. А. Жильцов и др. — М.: Дрофа.
9. Петров С. В., Кисляков П. А. Информационная безопасность: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
10. Селиванов И. П., Конорева И. А. Локальные конфликты в XX веке: геополитика, дипломатия, войны. 10—11 классы: учебное пособие. — М.: Дрофа.
11. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, экологические, педагогические и специальные термины, определения, понятия) / под ред. проф. Г. Я. Рябинина

4) Дополнительная литература для обучающихся

1. Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.
2. Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.
3. Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при террористических актах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.
4. Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
5. Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
6. Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
7. Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики

- главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
8. Харьков Н. Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
9. Иашвили М. В., Петров С. В. Безопасность на дорогах и на транспорте: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
10. Хромов Н. И. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
11. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Петров С. В., Быструшкин С. К. Прикладная физическая подготовка и основы само-обороны: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
12. Вольхин С. Н., Ляшко В. Г., Снегирев А. В., Щербаков В. А. Основы защиты от терроризма: учебное пособие. — М.: Дрофа.
13. Петров С. В., Петрова А. С. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

5) Электронные средства обучения, ЦОР, медиаресурсы и т.п.

1. <http://edu.gov.ru> — официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.
2. <http://minobrnauki.gov.ru> — Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.
3. <http://mil.ru> — официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации.
4. www.mchs.gov.ru — официальный сайт МЧС России. <http://fcior.edu.ru/> — сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов.
5. <http://www.garant.ru> — информационно-правовой портал «ГАРАНТ».
6. <http://rosuchebnik.ru> — корпорация «Российский учебник».
7. <http://www.ruor.org> — сайт Российского союза спасателей. <http://www.school-obz.org> — сайт журнала МЧС России
8. «Основы безопасности жизнедеятельности».
9. <http://school-collection.edu.ru> — Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
10. <http://rosolymp.ru> — информационный портал Всероссийской олимпиады школьников