

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Шумихинский аграрно-строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДБ. 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
для профессий

**43.01.09 «Повар - кондитер»**

естественно - научный профиль

г. Шумиха, 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_ (Т.А. Букреева)

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года

**ОДОБРЕНА**

предметно – цикловой комиссией  
преподавателей профессионального цикла

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года

Председатель предметно - цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**СОСТАВИТЕЛЬ (АВТОР):**

Дубынин Николай Александрович (ФИО)

Преподаватель, организатор ОБЖ (звание, должность)  
ГБПОУ «Шумихинский аграрно–строительный колледж» (наименование ПОО)

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

**СОДЕРЖАНИЕ**

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	5
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
6.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	
8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. КИМ	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

#### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена для специальности 43.01.09 «Повар-кондитер» естественно-научный профиль

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»; Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и приказами и приказов

- Приказ Минобрнауки России от 20.09.2008 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. № 1312»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.10.2009 г. № 427 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министра Обороны Российской Федерации и Минобрнауки России от 24 февраля 2010 г. № 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»;
- Приказ Минобрнауки России от 03.06.2011 г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312».) и предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В современных условиях глобализации развития мировой экономики, усложнения, интенсификации и увеличения напряженности профессиональной деятельности специалистов существенно возрастает общественно-производственное значение состояния здоровья каждого человека. Здоровье становится приоритетной социальной ценностью. В связи с этим исключительную важность приобретает высокая профессиональная подготовка специалистов различного профиля к принятию решений и действиям по предупреждению чрезвычайных ситуаций (ЧС), а при их возникновении — к проведению соответствующих мероприятий по ликвидации их негативных последствий, и прежде всего к оказанию первой помощи пострадавшим.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает риски производственной, природной, социальной, бытовой, городской и других сред обитания человека, как в условиях повседневной жизни, так и при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного, природного и социального характера. Данная дисциплина является начальной ступенью в освоении норм и правил безопасности и обеспечении комфортных условий жизнедеятельности.

Основными содержательными темами программы являются: введение в дисциплину, обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья, государственная система обеспечения безопасности населения, основы обороны государства и воинская обязанность, основы медицинских знаний.

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

## **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является дисциплиной общеобразовательного цикла и направлена на формирование у студентов экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира; знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера; владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим; умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

## **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих **результатов**:

• **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости,

гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

**• предметных:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;

**В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности  
на базовом уровне обучающийся должен**

**Знать и понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)  
(абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 19 октября 2009 года N 427).

**Уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств) (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 19 октября 2009 года N 427);
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 19 октября 2009 года N 427);
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей) (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 19 октября 2009 года N 427).

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643)

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание представлено в семи модулях.

**Модуль 1 «Основы комплексной безопасности и здорового образа жизни»** раскрывает вопросы, связанные с экологической безопасностью и охраной окружающей среды, безопасностью на транспорте, явными и скрытыми опасностями в современных молодежных хобби подростков и здорового образа жизни.

**Модуль 2 «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций»** раскрывает вопросы, связанные с защитой населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.



**Модуль 3 «Основы обороны государства»** раскрывает вопросы, связанные с состоянием и тенденциями развития современного мира и России, а также факторы и источники угроз и основы обороны РФ.

**Модуль 4 «Правовые основы военной службы»** включает вопросы обеспечения прав, определения и соблюдения обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

**Модуль 5 «Элементы начальной военной подготовки»** раскрывает вопросы строевой, огневой, тактической подготовки.

**Модуль 6 «Военно-профессиональная деятельность»** раскрывает вопросы военно-профессиональной деятельности гражданина.

При составлении рабочих программ в модулях и темах возможны дополнения с учетом местных условий и особенностей образовательной организации.

**Модуль 7 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»** раскрывает вопросы, связанные с оказанием первой помощи, санитарно-эпидемиологическим благополучием населения и профилактикой инфекционных заболеваний.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 6.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 119

№ п/п	Содержание раздела и тем	Объем образовательной нагрузки	Теоретическое обучение	ЛПЗ
<b>Модуль 1. «Основы комплексной безопасности и здорового образа жизни »</b>		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
2	Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			
<b>Модуль 2. «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций»</b>		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
3	Тема 2.1. Государственная система обеспечения безопасности населения			
<b>Модуль 3 «Основы обороны государства»</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4	Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России			
5	Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил			
<b>Модуль 4. «Правовые основы военной службы»</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
6	Тема 4.1 Воинская обязанность			
7	Тема 4.2 Военнослужащий – защитник своего Отечества.			
<b>Модуль 5 «Элементы начальной военной подготовки»</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
8	5.1. Как стать офицером Российской армии			
<b>Модуль 6 «Военно-профессиональная деятельность»</b>		<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
9	Тема 6.1 Символы воинской чести.			
10	Тема 6.2 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации			
Урок обобщения				
<b>Модуль 7«Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
11	7.1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			
<b>Всего занятий</b>		<b>70</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>		
<b>Консультации</b>		<b>6</b>		
<b>Объем образовательной нагрузки</b>		<b>78</b>		

**6.2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:  
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов	Уровень освоения
<b>Модуль 1. «Основы комплексной безопасности и здорового образа жизни »</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>	<b>Лекции:</b>		
	1. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья. 2. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. 3. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	6	1
	<b>Практические занятия № 1</b>		2
	Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств) <b>Практические занятия №2</b> Разбор транспортных ситуаций, опасных для жизни и здоровья своих и окружающих людей. <b>Практические занятия №3</b> Разбор транспортных ситуаций, опасных для жизни и здоровья своих и окружающих людей <b>Практические занятия №4</b> Разбор транспортных ситуаций, опасных для жизни и здоровья своих и окружающих люд	8	
<b>Модуль 2. «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций»</b>		<b>14</b>	

<p><b>Тема 2.1. Государственная система обеспечения безопасности населения</b></p>	<p><b>Лекции:</b>  4. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.  5. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.  6. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Защитные сооружения гражданской обороны, их виды. Правила поведения в защитных сооружениях.  7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.  8. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Государственные службы в области безопасности</p>	8	1
	<p><b>Практические занятия № 5</b>  Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.  <b>Практические занятия №6</b>  Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, СИЗ и др.)  <b>Практические занятия №7</b>  Использование СИЗ.  <b>Практические занятия №8</b>  Одевание противогазов ОЗК и Л-1.</p>	8	2
<b>Модуль 3 «Основы обороны государства»</b>		<b>10</b>	
<p><b>Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России</b></p>	<p><b>Лекции:</b>  7. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности.  Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.</p>	4	1

	8. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Памяти поколений – дни воинской славы.		
<b>Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил</b>	<b>Лекции:</b> 9. Национальная безопасность России. Основы обороны государства. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. 10. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности	4	1
	<b>Практические занятия № 9</b> Изучение состава и назначение современных Вооруженных Сил России Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения, Космические войска, Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Другие войска: пограничные войска ФСБ РФ, внутренние войска МВД РФ. Железнодорожные войска РФ, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.	2	1
<b>Модуль 4 «Правовые основы военной службы»</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1 Воинская обязанность</b>	<b>Лекции:</b> 11. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.	2	1
<b>Тема 4.2 Военнослужащий – защитник своего Отечества.</b>	<b>Лекции:</b> 12. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Обязанности дневального и дежурного по роте. Организация караульной службы. Обязанности часового. Строй и управление ими, строевые приёмы и движение без оружия.	2	1

	<p><b>Практические занятия № 10</b> Выход из строя и возвращение в строй, выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.</p> <p><b>Практические занятия № 11</b> Выход из строя и возвращение в строй, выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.</p>	4	
<b>Модуль 5 «Элементы начальной военной подготовки»</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1 Как стать офицером Российской армии</b>	<p><b>Лекции:</b> 13. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевые традиции Вооруженных Сил России</p>	2	1
	<p><b>Практические занятия № 12</b> Порядок неполной разборки и сборки автомата</p>	6	3
	<p><b>Практические занятия № 13</b> Приёмы и правила стрельбы из пневматической винтовки</p> <p><b>Практические занятия № 14</b> Приёмы и правила стрельбы из автомата.</p>		
<b>Модуль 6 «Военно-профессиональная деятельность»</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 6.1 Символы воинской чести.</b>	<p><b>Лекции:</b> 14. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.</p>	2	1
<b>Тема 6.2 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</b>	<p><b>Лекции:</b> 15. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации</p>	2	
	<p><b>16. Урок обобщения и контрольная работа по модулям:</b> «Правовые основы военной службы», «Основы обороны государства», «Военно-профессиональная деятельность»</p>	2	3
<b>Модуль 7 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи»</b>		<b>10</b>	
<b>7.1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<p><b>Лекции:</b> 17. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение. Правовые аспекты взаимоотношений полов. 18. Культура брачных отношений. Брак и семья. Основы семейного права в РФ. Права и обязанности родителей</p>	4	1
	<p><b>Практические занятия № 15</b> Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.</p>	6	2

	<p><b>Практические занятия №16</b> Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.</p> <p><b>Практические занятия №17</b> Первая медицинская помощь при остановке сердца, отсутствии дыхания</p> <p><b>Практические занятия №18</b> Изучение основ репродуктивного здоровья и факторов, на него влияющих. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.</p>		
<b>Объем образовательной нагрузки</b>		<b>70</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Консультации</b>		<b>6</b>	
<b>Всего объем образовательной нагрузки</b>		<b>78</b>	

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «Безопасность жизнедеятельности»

#### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Оказание медицинской помощи», «Основы военной службы», «ЧС природного и техногенного характера»;
- стендовое оборудование;
- печатные пособия по основным разделам БЖ;

### **7.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **Для студентов**

1. *Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др.* Огнестрельное оружие. — М., 2012.
2. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
3. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А.* Основы безопасности жизнедеятельности: электронный учебник для сред. проф. образования. — М., 2015.
4. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
6. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.
7. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронное приложение к учебнику для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
8. *Косолапова Н. В., Прокопенко Н. А., Побежимова Е. Л.* Безопасность жизнедеятельности: электронный учебно-методический комплекс для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.



## 8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Основы безопасности жизнедеятельности":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный фронтальный и индивидуальный опрос.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;</li> </ul> <p>сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;</p>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный фронтальный и индивидуальный опрос;</li> <li>– семинарские занятия.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный фронтальный и индивидуальный опрос.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;</li> <li>- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный фронтальный и индивидуальный опрос;</li> </ul> <p>проверка и оценка докладов, рефератов, компьютерных презентаций</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный фронтальный и индивидуальный опрос</li> <li>– семинарское занятие.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный фронтальный и индивидуальный опрос;</li> </ul>

подготовка;	
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	Оперативный контроль: – устный фронтальный и индивидуальный опрос – семинарское занятие.
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.	Оперативный контроль: – устный фронтальный и индивидуальный опрос;
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	Оперативный контроль: – проверка и оценка докладов, рефератов, компьютерных презентаций. – семинарское занятие.
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники	Оперативный контроль: – устный фронтальный и индивидуальный опрос – семинарское занятие.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные результаты</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление гражданственности, патриотизма;</li> <li>- знание истории своей страны;</li> <li>- демонстрация поведения, достойного гражданина РФ</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;</li> <li>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</li> <li>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет</p> <p>Проведение воинских сборов</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> <li>- проявление общественного сознания;</li> <li>- воспитанность и тактичность;</li> <li>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

творческой и ответственной деятельности;		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li> <li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> <li>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</li> </ul>	<p>Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация желания учиться;</li> <li>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение ценить прекрасное;</li> </ul>	<p>Творческие и исследовательские проекты Дизайн-проекты.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести здоровый образ жизни;</li> <li>- занятия в спортивных секциях;</li> <li>- отказ от курения, употребления алкоголя;</li> <li>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</li> <li>- оказание первой помощи</li> </ul>	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация интереса к будущей профессии;</li> <li>- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач</li> </ul>	<p>Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты</p>

проблем;		
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	- экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы	Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;	- уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи	Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи. Мероприятия, проводимые «Молодёжь+»
<b>метапредметные результаты</b>		
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады

<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>- использование различных источников информации, включая электронные;</p> <p>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;</p> <p>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников.</p> <p>Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё;</p> <p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p> <p>- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Шумихинский аграрно-строительный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
Еремеева В.А. \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОУДБ 10. «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
для профессий

**43.01.09 «Повар - кондитер»**

естественно - научный профиль

## Пояснительная записка

### 1.1 Область применения

КИМ для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины **ОУДБ. 10 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** основной профессиональной образовательной подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 «Повар - кондитер» (далее - ОПОП)

КИМ включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины

#### **Знать и понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)

#### **Уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
  - владеть навыками в области гражданской обороны;
  - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
  - оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения;
  - адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
  - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей)
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- ведения здорового образа жизни;
  - оказания первой медицинской помощи;
  - развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
  - обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.



### 1.3 Формы контроля и оценивания результатов освоения учебной дисциплины:

дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет содержит задания по сдаче контрольных нормативов и решение тестового задания.

### Инструкция

*Уважаемый студент! Внимательно прочитайте задания.*

*В каждом задании найдите один правильный ответ и отметьте знаком «+».*

*Критерии оценивания*

*«5» - 26-30 правильных ответов,*

*«4» - 21-25 правильных ответов*

*«3» - 17- 21 правильных ответов,*

*«2» менее 16 правильных ответов*

### Вариант 1

**1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного**

**автономного существования в природных условиях:**

А) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи

Б) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар

В) потеря части продуктов питания, потеря компаса

Г) так захотелось

**2. Опасными местами в любое время суток могут быть:**

А) подворотни, заброшенные дома, задние двory, пустыри, пустующие стройплощадки

Б) парикмахерские, ремонтные мастерские, любые магазины, банки, кафе, бары

В) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека

Г) все ответы верные

**3. К преступлениям небольшой тяжести относятся:**

А) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает одного года лишения свободы

Б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает трех лет лишения свободы

В) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает двух лет лишения свободы

Г) все ответы не верные

**4. Землетрясение это-:**

А) область возникновения подземного удара

Б) подземные удары и колебания поверхности Земли

В) проекция центра очага землетрясения на земную поверхность

Г) цунами

**5. Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:**

А) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу

Б) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами

В) долины между горами с селе- и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться

Г) в подвале дома

**6. Вынужденную самостоятельную эвакуацию во время внезапного наводнения необходимо начинать тогда, когда уровень воды:**

- А) достиг отметки вашего пребывания и создается реальная угроза вашей жизни
- Б) затопил подвальные помещения и достиг первого этажа здания, где вы находитесь
- В) станет резко подниматься
- Г) когда разрешат спасатели

**7. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, — это:**

- А) лесной пожар
- Б) стихийный пожар
- В) природный пожар
- Г) верховой пожар

**8. Причиной взрывов на промышленных предприятиях может быть:**

- А) отсутствие специальных устройств удаления дыма, легко сбрасываемых конструкций на взрывоопасных производствах, наличие инертных газов в зоне взрыва
- Б) понижение давления в технологическом оборудовании, отсутствие специальных приборов, указывающих превышение концентрации химически опасных веществ
- В) несвоевременное проведение ремонтных работ, повышение температуры и давления внутри производственного оборудования
- Г) все ответы верные

**9. Территория или акватория, в пределах которой распространены или куда принесены опасные химические вещества в концентрациях и количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, животных и растений в течение определенного времени, — это:**

- А) территория заражения
- Б) очаг химического заражения
- В) область химического заражения
- Г) зона химического заражения

**10. РСЧС создана с целью:**

- А) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ
- Б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
- В) первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации
- Г) все ответы верные

**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 землей (под водой)
- Б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи
- В) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии
- Г) все ответы верные

**12. От каких поражающих факторов оружия массового поражения защищает убежище:**

- А) от всех поражающих факторов ядерного взрыва
- Б) от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия
- В) от химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения
- Г) от ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения

**13. В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды? Выберите правильный ответ:**

- А) начальный период, период инфицирования, опасный период, пассивный период, заключительный период
- Б) прединкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление
- В) скрытый (инкубационный) период, начало заболевания, активное проявление болезни, выздоровление
- Г) нет верных ответов

**14. Причинами сердечной недостаточности могут быть:**

- А) ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы
- Б) внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары
- В) тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, разможнение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги
- Г) все ответы верные

**15. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:**

- А) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей
- Б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость
- В) останавливать кровотечение
- Г) все ответы не верные

**16. Режим жизнедеятельности человека — это:**

- А) система деятельности человека в быту и на производстве
- Б) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна
- В) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания
- Г) все ответы верные

**17. Причинами переутомления являются:**

- А) продолжительный сон и продолжительный активный отдых
- Б) неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка
- В) позднее пробуждение после сна, отказ от завтраков и прогулок
- Г) глубокий сон

**18. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:**

- А) с внешним сопротивлением
- Б) с выполнением наклонов и махов
- В) требующие высокой скорости
- Г) упражнения с большой амплитудой

**19. Для обеспечения совместимости с другими людьми требуются три основных качества характера:**

- А) способность критически относиться к себе, терпимость, доверие
- Б) доброжелательность, понимание, красноречие
- В) волевые качества, темперамент, настойчивость
- Г) все ответы верные

**20. Брак может быть расторгнут:**

- А) по заявлению одного из супругов или их ближайших родственников
- Б) по заявлению обоих супругов или по просьбе одного из них
- В) по заявлению или просьбе совершеннолетних детей супругов
- Г) по просьбе тещи или свекрови

**21. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывают:**

- А) цианистый водород, содержащийся в табаке
- Б) никотин
- В) эфирные масла, содержащиеся в табаке
- Г) радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке

**22. Признаками алкогольного отравления являются:**

- А) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние
- Б) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, снижение иммунитета
- В) отсутствие речи, повышение температуры тела и артериального давления
- Г) все ответы не верные

**23. Вооруженные Силы — это:**

- А) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов, находящаяся в постоянной боеготовности для отпора возможной агрессии со стороны других государств
- Б) составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением
- В) вооруженная организация государства, одно из важнейших орудий политической власти
- Г) все ответы верные

**24. Под обороной государства понимается:**

- А) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны других государств
- Б) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории
- В) система военных реформ, направленных на совершенствование Вооруженных Сил государства для подготовки их к вооруженной защите от агрессии
- Г) все ответы верные

**25. Боевые традиции — это:**

- А) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач
- Б) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы
- В) специальные нормы, предъявляемые к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения воинской службы
- Г) нет верного ответа

**26. Из приведенных волевых качеств определите те, которые наиболее необходимы для выполнения**

**воинского долга:**

- А) решительность, выдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей
- Б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам
- В) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям
- Г) нет верного ответа

**27. Под воинской обязанностью понимается:**

- А) прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах
- Б) установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности
- В) долг граждан нести службу в Вооруженных Силах только в период военного положения и в военное время
- Г) все ответы верные

**28. Комиссия по постановке граждан на воинский учет утверждается главой органа местного самоуправления (местной администрации) в следующем составе:**

- А) военный комиссар района (города) либо заместитель военного комиссара, специалист по профессиональному психологическому отбору, секретарь комиссии, врачи-специалисты  
 Б) представитель командования военного округа, представитель органа местного самоуправления, врачи-специалисты  
 В) военный комиссар района (города), руководитель (заместитель руководителя) органа внутренних дел, секретарь комиссии, врачи (хирург, терапевт, невропатолог)  
 Г) врачи-специалисты

**29. Заключение по результатам освидетельствования категории «Б» означает:**

- А) годен к военной службе с незначительными ограничениями  
 Б) временно не годен к военной службе  
 В) ограниченно годен к военной службе  
 Г) не годен к военной службе

**30. Окончанием военной службы считается день:**

- А) в который истек срок военной службы  
 Б) подписания приказа об увольнении с военной службы  
 В) передачи личного оружия другому военнослужащему  
 Г) все ответы верные

### Инструкция

*Уважаемый студент! Внимательно прочитайте задания.*

*В каждом задании найдите один правильный ответ и отметьте знаком «+».*

*Критерии оценивания*

*«5» - 26-30 правильных ответов,*

*«4» - 21-25 правильных ответов*

*«3» - 17- 21 правильных ответов,*

*«2» менее 16 правильных ответов*

### Вариант 2

**1. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- А) высокая трава, наличие следов птиц и зверей  
 Б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека  
 В) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки  
 Г) бурелом, валежник

**2. Переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности будем:**

- А) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди  
 Б) ползком  
 В) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой  
 Г) на коленях

**3. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

- А) открыть окна и двери нижних этажей  
 Б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации  
 В) перенести на нижние этажи ценные вещи  
 Г) строить закрытые сооружения

**4. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:**

- А) стихийный пожар  
 Б) природный пожар  
 В) лесной пожар

Г) верховой пожар

**5. РСЧС создана с целью:**

- А) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ
- Б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
- В) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации
- Г) создания документаций по гражданской обороне

**6. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**

- А) полостным
- Б) внутренним
- В) закрытым
- Г) открытым

**7. Последовательность оказания первой помощи при коллапсе:**

- А) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги
- Б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам
- В) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги
- Г) вызвать скорую помощь

**8. Резиновые сапоги в походе можно высушить:**

- А) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра
- Б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги
- В) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню
- Г) поставить на солнышко

**9. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- А) юг
- Б) север
- В) запад
- Г) восток

**10. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

- А) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили
- Б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить
- В) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы
- Г) уплывать на подручных средствах

**11. Аммиак – это:**

- А) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха
- Б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов
- В) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха
- Г) жидкость с резким запахом

**12. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

- А) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране

Б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания

В) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас

Г) начать запускать фейерверк

**13. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**

А) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг

Б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя

В) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения

Г) сорвать пломбу и выдернуть чеку, нажать на рычаг

**14. По местным приметам можно определить стороны света:**

А) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега

Б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее

В) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев

Г) по направлению движения поездов

**15. Правильно преодолеть реку, следует:**

А) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры

Б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры

В) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток

Г) преодолевать реку вплавь

**16. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:**

А) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам

Б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения

В) установите подпорки под конструкции над вами, попытаетесь подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг

Г) ждать спасателей

**17. Взрыв всегда сопровождается:**

А) большим количеством выделяемой энергии

Б) резким повышением температуры

В) незначительным дробящим действием

Г) наводнением

**18. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:**

А) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери

Б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище

В) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние

Г) залезть на крышу

**19. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

А) 30 минут

Б) 60 минут

В) 90 минут

Г) 120 минут

**20. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

А) не менее 10 см

- Б) не менее 5 см
- В) не менее 15 см
- Г) не менее 25 см

**21. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

- А) кипячение воды
- Б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи
- В) очистка через фильтр из песка и материи
- Г) очистка с помощью соли

**22. К поражающим факторам взрыва относятся:**

- А) осколочные поля и ударная волна
- Б) высокая температура и волна прорыва
- В) сильная загазованность местности
- Г) пулевые ранения

**23. Боевые традиции – это:**

- А) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы
- Б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач
- В) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы
- Г) устав воинской службы

**24. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга:**

- А) решительность, выдержка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей
- Б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам
- В) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям
- Г) уставщина, дедовщина, землячество

**25. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:**

- А) патриотизм
- Б) героизм
- В) воинский долг
- Г) отвага

**26. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

- А) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.
- Б) победы красной армии в ВОВ 1945 г
- В) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г
- Г) дня взятия Бастилии

**27. Совершение выдающихся по своему значению действий и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию – это:**

- А) героизм
- Б) мужество
- В) воинская честь
- Г) гражданский долг

**28. Куликовская битва между русским войском с Дмитрием Донским и войском Золотой Орды произошла:**

- А) в 1240 г.
- Б) в 1380 г.



В) в 1480 г.

Г) в 1945 г.

**29. При закрытом переломе бедра необходимо:**

А) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение

Б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки

В) дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава

Г) вызвать скорую

**30. Бородинское сражение между русской армией М.И. Кутузова и французской армией Наполеона произошло:**

А) в 1825 г.

Б) в 1815 г.

В) в 1812 г.

Г) в 1945 г.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

<i>вариант номер задания</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
1	Б	Б
2	А	Б
3	В	Б
4	Б	В
5	А	Б
6	А	Б
7	А	В
8	В	В
9	Г	В
10	Б	Б
11	В	В
12	Б	Б
13	В	А
14	А	А
15	Б	В
16	Б	В
17	Б	А
18	А	Б
19	А	Г
20	Б	А
21	Г	А
22	А	А
23	В	А
24	Б	А
25	Б	А
26	А	А
27	Б	А
28	А	Б
29	А	Б
30	А	В

## Контрольная работа по теме «Здоровый образ жизни»

### Вариант 1

1. Алкоголь – это...
2. **В –**  
**И-**  
**Ч-**
3. **Фазы стресса.**
4. Отрицательное воздействие алкоголя на здоровье.
5. Как вы думаете, какая фаза развития СПИДа сейчас преобладает над другими? Почему?
6. *Представьте, что вы член редакции молодёжной газеты, которая получает письма разного содержания от подростков. Ваша задача – сочинить ответ, способный, по вашему мнению, разрешить возникшую проблему.*  
« У меня есть парень. Мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют спиртные напитки. Теперь он большую часть времени проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его терять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте: как?

### Вариант 2

1. Алкоголизм – это...
2. **С –**  
**П –**  
**И –**  
**Д –**
3. Негативное влияние наркомании на здоровье молодых людей.
4. Отрицательное влияние алкоголя на физическую подготовку человека.
5. Уголовная ответственность за распространение СПИДа.
6. Создайте любую стрессовую ситуацию, укажите её причины и как можно снизить уровень стресса.

### Вариант 3

1. Здоровье- это...
2. Стресс – это...
3. **Для чего наркотики используют в медицине?**
4. Назовите причины употребления наркотиков.
5. Концентрация вируса СПИДа в отдельных жидкостях.
6. В век СПИДа, любой сексуальный контакт с кем-либо необходимо рассматривать, как сексуальный контакт со всеми теми людьми, с которыми ваш партнер имел связь за последние 10 лет. Почему так?

### Вариант 4

1. Наркотики – это...
2. **Стрессоры – это...**
3. Каковы последствия наркомании?
4. Отрицательное влияние алкоголя на психику человека.
5. Можно ли убить возбудителя СПИДа? Как?
6. Написать синквейн по наркомании.

### Вариант 5

1. Наркоманы – это...
2. СПИД впервые был зарегистрирован в...
3. Какова цель здорового образа жизни?
4. Разрушительное воздействие алкоголя на семью и воспитание детей.
5. Какие шаги решения проблем стресса вы знаете?

6. Написать письмо необычному “адресату” – вирусу иммунодефицита человека. Что вы можете сообщить ему? (О его "завоеваниях", "победе" над какими людьми). Что вы еще хотите рассказать ему? Знаете ли вы количество пострадавших от него ребят в нашем городе? С чем связано развитие ВИЧ-эпидемии? В послании рекомендуйте написать, что человечество одержит над ним победу (ученые разработают против него защитную прививку (вакцину) или эффективные лекарства). Будет ли "символическое послание" серьезным или шуточным – остается на ваше усмотрение.

### ***Вариант 6***

1. Наркомания – это...
2. Коллапс – это...
3. Последствия употребления алкоголя.
4. К каким последствиям может привести неумение человека справиться со своей проблемой?
5. Назовите ситуации когда возможен перенос ВИЧ.
6. Саша и Галя любят друг друга. Проводя всё больше времени вместе, они начали выражать свои чувства более нежно. Тем не менее, желание стать ещё более близкими у Саши росло с каждым свиданием. Галя уверена, что воздержание (отказ от половых отношений) является в данном случае наилучшим выбором. Саша настаивает. Как отказаться Гале?

#### Критерии оценивания

- оценка «отлично» выставляется студенту, если на 5 вопросов ответы правильные;  
 оценка «хорошо» если на 4 вопроса ответы правильные;  
 оценка «удовлетворительно» если на 3 вопросов ответы правильные;  
 оценка «неудовлетворительно» если на 2-1 вопросов ответы правильные;