

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж



БД. 09 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Методические указания
для студентов заочной формы обучения
по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Магнитогорск, 2020

ОДОБРЕНО:

Предметной комиссией
Физической культуры и БЖ
Председатель Е.А.Киреева
Протокол №7 от 17.02.2020 г.

Методической комиссией МпК
Протокол №3 от 26.02.2020 г.

Составитель:

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» МпК Мадина Тахировна Гайсина

Методические указания по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» составлены в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413 и ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «10» января 2018 г. № 2.

Методические указания призваны помочь обучающимся заочной формы обучения в самостоятельной работе по изучению материалов учебной дисциплины.

Методические указания содержат рекомендации по изучению теоретического блока, задания и общие рекомендации по выполнению домашней контрольной работы, а также включает вопросы и задания к дифференцированному зачету.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	18
4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	21
5 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ/ЭКЗАМЕНУ	25
ПРИЛОЖЕНИЕ А Образовательный маршрут	29
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Образец оформления титульного листа контрольной работы	30
ПРИЛОЖЕНИЕ В Образец оформления содержания контрольной работы	31

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для обучающихся заочной формы обучения по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для реализации требований ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Самостоятельная работа при заочной форме обучения является основным видом учебной деятельности и предполагает самостоятельное изучение теоретического материала; выполнение контрольной работы; подготовку к промежуточной аттестации.

Учебным планом для студентов заочной формы обучения предусматриваются теоретические занятия, самостоятельная работа студентов.

Обзорные лекции проводятся по сложным для самостоятельного изучения темам программы и должны помочь студентам систематизировать результаты самостоятельных занятий.

Обязательным условием освоения дисциплины является выполнение одной контрольной работы.

Методические указания устанавливают единые требования к выполнению и оформлению контрольной работы. Если в ходе самостоятельного изучения дисциплины, при выполнении контрольной работы у Вас возникают трудности, то Вы можете прийти на консультации к преподавателю, которые проводятся согласно графику.

По итогам изучения дисциплины проводится дифференцированный зачет. Перечни вопросов и варианты заданий представлены в разделе 5.

Настоящие методические указания составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины и включают варианты контрольной работы для студентов заочной формы.

Цель методических указаний – помочь студентам при самостоятельном освоении программного материала и выполнении домашней контрольной работы.

Методические указания включают:

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.
2. Тематический план учебной дисциплины.
3. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
4. Варианты контрольной работы
5. Задания для дифференцированного зачета.
6. Образец оформления титульного листа контрольной работы
7. Образец оформления содержания контрольной работы.

Наряду с настоящими методическими указаниями студенты заочной формы обучения должны использовать учебно-методическую документацию по учебной дисциплине, включающую рабочую программу, учебное пособие.

1 ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

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

Личностные результаты	
ЛР1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР6	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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
ЛР15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР4	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;
МР5	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;
МР6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
МР7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты	
ПР1	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;
ПР2	знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
ПР3	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
ПР4	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
ПР5	знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
ПР6	знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);
ПР7	знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
ПР8	умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
ПР9	умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
ПР10	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 подготовка;
ПР11	знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
ПР12	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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план

Раздел/ тема дисциплины	Учебная нагрузка обучающихся			Планируемые результаты освоения дисциплины
	Всего	в том числе		
		самостоятельная работа	лекции, уроки	
Введение	1		1	
Раздел 1 Государственная система обеспечения безопасности населения	20	19	1	ЛР6, ЛР14 ПР1, ПР2, ПР3, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР4, МР7, МР9
Тема 1.1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	6	5	1	ЛР14 ПР1, ПР5, ПР8, ПР9 МР2, МР9
Тема 1.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	2	3		ПР1, ПР2 МР4
Тема 1.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	2	3		ПР1, ПР2, ПР7 МР4
Тема 1.4. Современные средства поражения и их поражающие факторы.	2	2		ЛР14; ПР1, ПР5 МР4
Тема 1.5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	4	4		ЛР14 ПР1, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР9
Тема 1.6. Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ.	2	2		ЛР6; ПР3, ПР5 МР7
Раздел 2 Основы обороны государства и воинская обязанность	18	16	2	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5, МР7, МР9
Тема 2.1. История создания Вооруженных Сил России.	2	2		ЛР1 МР4
Тема 2.2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	2		2	ЛР1 ПР10 МР4
Тема 2.3. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.	2	2		ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4
Тема 2.4. Прохождение военной	4	4		ЛР1, ЛР3

службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.					ПР10, ПР11
Тема 2.5. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Военная дисциплина ее сущность и значение.	2	2			ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР7, МР9
Тема 2.6. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	4	4			ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5
Тема 2.7. Элементы начальной военной подготовки.	2	2			ЛР3 ПР10
Раздел 3 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	20	18	2		ЛР11, ЛР14, ЛР15 ПР4, ПР6 МР4, МР6, МР7, МР9
Тема 3.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	4	2	2		ЛР11; ПР4 МР4
Тема 3.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья.	6	6			ЛР11, ЛР14 ПР4, ПР6 МР4, МР7, МР9
Тема 3.3. Вредные привычки и их профилактика.	4	4			ЛР11; ПР4, ПР6 МР4, МР9
Тема 3.4. Брак и семья. Основные функции семьи.	2	2			ЛР11, ЛР15 МР4, МР6
Тема 3.5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	4	4			ЛР11, ЛР15 МР4, МР9
Раздел 4 Основы медицинских знаний	18	17	1		ЛР12; ПР12; МР4, МР9
Тема 4.1. Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи.	2	1	1		ЛР12 ПР12 МР4, МР7
Тема 4.2. Травмы и их виды.	2	2			ЛР12; ПР12; МР4
Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	4	4			ЛР12 ПР12 МР4, МР7, МР9
Тема 4.4. Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур.	2	2			ЛР12; ПР12 МР4
Тема 4.5. Первая помощь при отравлениях.	2	2			ЛР12; ПР12 МР4
Тема 4.6. Первая помощь при отсутствии сознания.	2	2			ЛР12; ПР12 МР4, МР7, МР9
Тема 4.7. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	4	4			ЛР12 ПР12 МР4
Всего	78	70	8		

2.2 Содержание учебной дисциплины

ВВЕДЕНИЕ

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы.

Раздел 1 ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Содержание учебного материала по теме

Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Виды учебной деятельности

Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения.

Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС.

Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС.

Тема 1.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

Содержание учебного материала по теме

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций, режимы функционирования.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Виды учебной деятельности

Характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС). Раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности.

Тема 1.3 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

Содержание учебного материала по теме

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Виды учебной деятельности

Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.

Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от ЧС.

Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.

Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Тема 1.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы

Содержание учебного материала по теме

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оружие массового поражения.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация и характеристика отравляющих веществ (ОВ). Биологическое (бактериологическое) оружие, способы и признаки его применения. Мероприятия по защите населения.

Виды учебной деятельности

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Содержание учебного материала по теме

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, правила их использования.

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

Виды учебной деятельности

Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.

Тема 1.6 Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ

Содержание учебного материала по теме

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Виды учебной деятельности

Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Раздел 2 ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

Тема 2.1 История создания Вооруженных Сил России

Содержание учебного материала по теме.

История создания Вооруженных Сил России. 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. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.

Виды учебной деятельности

Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил РФ на современном этапе.

Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил РФ, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России.

Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации

Содержание учебного материала по теме.

Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды, рода Вооруженных Сил РФ, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-Космические Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

Виды учебной деятельности

Определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил РФ; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих.

Виды, рода Вооруженных Сил РФ, рода войск.

Тема 2.3 Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.

Содержание учебного материала по теме.

Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Виды учебной деятельности

Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Изучение основных видов военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

Тема 2.4 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Содержание учебного материала по теме.

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Виды учебной деятельности

Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина и ответственность

Содержание учебного материала по теме.

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества.

Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности.

Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.

Виды учебной деятельности

Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы.

Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки.

Тема 2.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил РФ.

Содержание учебного материала по теме.

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Воинский долг – обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Виды учебной деятельности

Определение боевых традиций Вооруженных Сил России. Дни воинской славы России – дни славных побед.

Объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.

Тема 2.7.Элементы начальной военной подготовки

Содержание учебного материала по теме

Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

Виды учебной деятельности

Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ, назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова, меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб.

Раздел 3 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни

Содержание учебного материала по теме

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Виды учебной деятельности

Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни.

Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.

Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья

Содержание учебного материала по теме

Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение

для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Виды учебной деятельности

Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснение случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха.

Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика

Содержание учебного материала по теме

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. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно – сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.

Опасности современных молодежных хобби: селфи, трейнсёрфинг (в обиходе зацепинг), ружинг, скайуокинг, диггерство (спуск и изучение подземных коммуникаций), паркур, бейскампинг (подъём на большую высоту без страховки) и др. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.

Виды учебной деятельности

Обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам.

Изучение влияния курения на состояние здоровья. Изучение составных частей табачного дыма. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Тема 3.4 Брак и семья. Основные функции семьи.

Содержание учебного материала по теме

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи.

Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Виды учебной деятельности

Правовые основы взаимоотношения полов. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Содержание учебного материала по теме

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.

Виды учебной деятельности

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека

Определение основных средств планирования семьи. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.

Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека.

Раздел 4 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Тема 4.1 Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи.

Содержание учебного материала по теме

Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

Виды учебной деятельности

Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи. Характеристика основных признаков жизни.

Тема 4.2 Травмы и их виды

Содержание учебного материала по теме

Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Первая помощь при синдроме длительного сдавления. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.

Виды учебной деятельности

Моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при травмах, ранениях. Идентификация основных признаков теплового удара.

Первая помощь при синдроме длительного сдавления. Понятие травматического токсикоза.

Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях

Содержание учебного материала по теме

Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.

Виды учебной деятельности

Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений.

Тема 4.4 Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур

Содержание учебного материала по теме

Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.

Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

Виды учебной деятельности

Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах.

Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

Тема 4.5 Отравления. Первая помощь при отравлениях.

Содержание учебного материала по теме

Отравления. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

Виды учебной деятельности

Отравления. Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.

Тема 4.6 Первая помощь при отсутствии сознания.

Содержание учебного материала по теме

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Виды учебной деятельности

Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Основные причины остановки сердца.

Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.

Тема 4.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика

Содержание учебного материала по теме

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

Виды учебной деятельности

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Идентификация основных инфекционных болезней.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Контрольная работа является наиболее значимым элементом самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения. Выполнение контрольной работы помогает лучше изучить основные положения изучение программного материала должно способствовать формированию у студентов управленческого мышления, общих и профессиональных компетенций.

Особое внимание в контрольной работе отводится изучению характеристики чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; правовых и нормативно – технических основ безопасности жизнедеятельности, государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; основ обороны государства, защиты населения от оружия массового поражения, Вооруженных Сил России на современном этапе, воинской обязанности; обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья; основ медицинских знаний.

При написании контрольной работы студенты изучают значительный теоретический материал; знакомятся с основными понятиями и категориями учебной дисциплины; приобретают навыки работы с основной и дополнительной литературой; учатся анализировать теоретический материал.

Выполнение домашней контрольной работы определяет степень усвоения студентами изучаемого материала, умение анализировать, систематизировать теоретические положения и применять полученные знания при решении практических задач.

Предлагается 15 вариантов контрольных работ. Каждый вариант включает:

- 1) два теоретических вопросы по разным темам учебного курса, (чтобы при выполнении контрольной работы студенты могли наиболее полно изучить учебный материал);
- 2) типовые практические задания, содержащие или условную ситуацию, которая отражает различные модели, аналитические ситуации.

При выполнении контрольной работы необходимо воспользоваться литературой, список которой приводится в методических указаниях. В качестве дополнительной литературы рекомендуются словари, справочники, целесообразно использовать периодические издания – газеты и журналы.

Обращаем Ваше внимание, что выполнение контрольных работ – обязательно. Своевременная сдача контрольных работ является условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине.

Студенты заочной формы обучения обязаны выполнить контрольную работу в письменном виде и представить ее ведущему преподавателю соответствующей дисциплины не позднее, чем за 14 дней до начала сессии. Допускается отправка контрольных работ по почте.

Если домашняя контрольная работа выполнена не в полном объеме или не в соответствии с требованиями, то работа возвращается студенту на доработку с указанием в рецензии выявленных замечаний. Вариант с замечаниями необходимо приложить к исправленному варианту.

Номер варианта контрольной работы определяется по двум последним цифрам Вашего шифра (номер зачетки).

Получив свой вариант контрольной работы, вы должны:

- 1) изучить настоящие методические указания для студентов заочной формы обучения;
- 2) внимательно ознакомиться с вопросами (теоретическими и практическими) своего варианта;
- 3) подобрать соответствующие учебно-методические пособия, изданные в колледже, учебную литературу, нормативные и нормативно-правовые документы;
- 4) ознакомиться с подобранной информацией;
- 5) выполнить задания по теоретическим вопросам, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.
- 6) решить задачи, предварительно изучив типовые образцы по теме, используя учебно-методические пособия, изданные в колледже.
- 7) оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаги формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист,
- содержание,
- основная часть,
- список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей работы. Пример оформления титульного листа приводится в приложении Б.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка с прописной буквы симметрично тексту. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий). Пример оформления содержания приводится в приложении В.

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний. Расчеты должны быть проведены по действующим методикам.

В конце работы приводится список литературы. Список использованной литературы должен содержать сведения обо всех источниках, использованных при выполнении работы. Заголовок «Список использованной литературы» записывают симметрично тексту с прописной буквы. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

Примеры выполнения типовых заданий

Задание 1

Проводя ремонтные работы в школе № 4 и № 5, рабочие выбросили на свалку несколько упаковок капсул с ртутью, предназначенной для стоматологического лечения (пломбирования зубов). Школьники взяли эти капсулы домой.

Узнав о случившемся, директора школ сообщили в Управление ГОЧС, Госсанэпиднадзор и отдел образования. Обследования школ специалистами показало наличие паров ртути, в три раза превышающих допустимую концентрацию. Это произошло в результате разгерметизации капсул.

Определить:

- а) создавшуюся ситуацию;
- б) наиболее целесообразный вариант действий.

Ответ:

Необходимо изъять капсулы с ртутью и прекратить занятия в школах №4 и №5.

Всех учеников и учителей, имеющих контакт с ртутью, направить в токсикологическую лабораторию для обследования, независимо от наличия признаков отравления ртутью. Предметы, имевшие контакт с ртутью, уничтожить (сжечь).

Одежду контактных учеников простирать в растворе марганца. Провести демеркуризацию всех контактных мест, используя марганцовокислый калий (марганцовку), йодистый калий. При незначительном количестве ртути на малой площади использовать бактерицидные лампы с экспозицией 10-12 часов.

Задание 2

Составить алгоритм действий при возникновении ЧС природного характера: геологические стихийные бедствия.

При внезапном приближении лавины

- ✓ Укройтесь за скальным выступом или за большим деревом
- ✓ Лягте на землю
- ✓ Закройте голову, лицо руками, дышите через одежду
- ✓ Определите верх-низ и быстро выбирайтесь, перемещая снег под ноги и утаптывая его
- ✓ При невозможности выбраться экономьте силы, переборите желание уснуть.

В районах зимнего туризма:

- расспросите инструкторов горнолыжного спорта и персонал, отвечающий за оборудование трасс, о возможности схода лавин;
- следуйте указаниям всех надписей и знаков, встреченных на лыжне;
- не сходите с проложенных, обозначенных знаками трасс;
- никогда не выходите на маршрут в одиночку. Сообщите администрации свой точный маршрут и возьмите с собой радиомаячок и лопату для снега;
- при внезапном приближении лавины: укройтесь за скальным выступом, за большим деревом, в скале, пещере. Сходит лавина – бегите в сторону (вбок), чтобы уйти с ее пути;
- если вас захлестнуло лавиной – делайте широкие движения так, будто вы плывете, чтобы удержаться на поверхности снежного потока;
- лавина прошла – двигайте руками и ногами так, чтобы расчистить воздушный карман, прежде чем снег успеет слежаться;
- не кричите - берегите дыхание.

4 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 вариант

Теоретические вопросы

1. Понятие «дорога», ее составные части. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.
2. Характеристика различных видов кровотоков. Способы остановки кровотоков.

Практическое задание

Вас захватили в заложники. Как вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

2 вариант

Теоретические вопросы

1. Боевые традиции Вооруженных Сил России.
2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.

Практическое задание

По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

3 вариант

Теоретические вопросы

1. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС России, Полиция РФ, Служба скорой медицинской помощи, Роспотребнадзор России.
2. Брак и семья. Основные функции семьи.

Практическое задание

Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

4 вариант

Теоретические вопросы

1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности. Модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.
2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.

Практическое задание

Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

5 вариант
Теоретические вопросы

1. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.
2. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Практическое задание

Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

6 вариант
Теоретические вопросы

1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения.
2. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Практическое задание

Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия, чтобы присоединиться к группе или найти дорогу домой.

7 вариант
Теоретические вопросы

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

Практическое задание

Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае.

8 вариант
Теоретические вопросы

1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения.
2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Закаливание организма и его влияние на здоровье.

Практическое задание

Вы подходите к перекрестку улицы и видите, что светофор для пешеходов не работает. Как вы должны поступить, чтобы перейти на противоположную сторону дороги?

9 вариант
Теоретические вопросы

1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе.
2. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.

Практическое задание

Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

10 вариант
Теоретические вопросы

1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения.
2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

Практическое задание

Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

11 вариант
Теоретические вопросы

1. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю.

Практическое задание

Два неразлучных друга Николай и Владимир обрадовались наступлению зимы и, взяв коньки, отправились кататься на деревенский пруд. Вдруг в какой-то момент неокрепший лед не выдержал веса Николая, и он провалился по пояс под лед. Как должны действовать друзья в создавшейся ситуации?

12 вариант
Теоретические вопросы

1. Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению.

Практическое задание

Вы находитесь в доме и вдруг почувствовали запах газа со стороны кухни. Ваши действия.

13 Вариант

Теоретические вопросы

1. Воинская обязанность, ее определение и содержание. Порядок прохождения военной службы.
2. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Практическое задание

Торопясь в гости, вы не полностью перекрыли кран газовой плиты. Уходя из квартиры, вы плотно закрыли окна, форточки, балкон. Вернувшись из гостей, вы почувствовали запах газа. Что вы предпримите в данной ситуации?

14 вариант

Теоретические вопросы

1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения.
2. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби: селфи, трейнсёрфинг (в обиходе зацепинг), руфинг, скайуокинг, диггерство, паркур, бейскампинг (подъём на большую высоту без страховки) и др.

Практическое задание

Во время туристической поездки родители оставили вас в номере гостиницы, находящемся на шестом этаже. В гостинице на этом этаже возник пожар. Ваши действия.

15 вариант

Теоретические вопросы

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Практическое задание

«Набат во всех церквях бьют, со всех улиц слышен крик, и вопль человеческий, и рев испуганного скота... Полнеба в дыму и огне, искры и палки во все стороны несет, а пламя словно пляшет кругом, шарахаясь из стороны в сторону над тесовыми крышами. Буря вдруг сорвалась – загудело все, завыло. Словно молнии, огненными полосами заматались по черному небу пылающие головни и летят по всему Кремлю и за кремлевские стены. Душно становится от дыма и гари, жаром издали пышет в лицо и светло, как днем. Гул, шум и набат. Хруст и треск идет от горячих изб и хором, а человеческие вопли сливаются с шумом и грохотом бури».

(Фрагмент из романа В. Язвицкого «Иван III – Государь Всея Руси»).

Определить:

- а) Почему на Руси в XIII – XV в.в. часто случались пожары?
- б) Как население узнало о пожаре?
- в) Что способствовало усилению и распространению огня?
- г) Как следует действовать в рассмотренной ситуации?

5 ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» - дифференцированный зачет.

№	<i>Контрольные вопросы/дидактические единицы</i>	<i>Тема</i>
1.	Цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины.	Введение
2.	Определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность».	
3.	Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.	Тема 1.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций. Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного и социального характера.
4.	Модели поведения в условиях вынужденной природной автономии.	
5.	Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения.	
6.	Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	
7.	Основная цель создания, задачи, структура Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Силы и средства РСЧС.	Тема 1.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.
8.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан: МЧС России, Полиция РФ, Служба скорой медицинской помощи, Роспотребнадзор России.	
9.	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи. Силы и средства, обеспечивающие безопасность объектов.	Тема 1.3 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении
10.	Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций.	
11.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы (АСДНР).	
12.	Оружие массового поражения: ядерное, химическое, биологическое (бактериологическое) оружие.	Тема 1.4 Современные средства поражения и их поражающие факторы
13.	Современные боеприпасы. Новые виды оружия массового поражения.	
14.	Защитные инженерные сооружения. Их характеристика и	Тема 1.5

	предназначение.	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
15.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Условия и порядок их применения.	
16.	Инженерная защита, виды защитных сооружений. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.	Тема 1.6 Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма РФ.
17.	Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму.	
18.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.	Тема 2.1 История создания Вооруженных Сил России.
19.	История создания Вооруженных Сил России.	
20.	Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды ВС, рода войск. Система руководства и управления Вооруженными Силами.	Тема 2.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.
21.	Воинская обязанность, ее определение и содержание. Порядок прохождения военной службы.	Тема 2.3 Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.
22.	Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение.	
23.	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	
24.	Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки, и освобождение от военной службы.	
25.	Прохождение военной службы по контракту.	Тема 2.4 Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.
26.	Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.	
27.	Качества личности военнослужащего как защитника Отечества	Тема 2.5 Качества личности военнослужащего как защитника Отечества. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.
28.	Воинская дисциплина, ее сущность и значение.	
29.	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	Тема 2.6 Боевые традиции Вооруженных Сил России. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
30.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	
31.	Элементы начальной военной подготовки: назначение Строевого устава ВС РФ.	Тема 2.7 Элементы начальной военной подготовки.
32.	Элементы начальной военной подготовки: назначение, боевые	

	свойства и общее устройство автомата Калашникова.	
33.	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье.	Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни
34.	Факторы, способствующие укреплению здоровья.	Тема 3.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.
35.	Влияние двигательной активности и закаливание организма на здоровье человека.	
36.	Режим дня, труда и отдыха.	
37.	Рациональное питание и его значение для здоровья.	
38.	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	Тема 3.3 Вредные привычки и их профилактика
39.	Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби.	
40.	Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.	Тема 3.4 Брак и семья. Основные функции семьи.
41.	Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	
42.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.	Тема 3.5 Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
43.	Социальная роль женщины в современном обществе.	
44.	Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.	Тема 4.1 Понятие первой помощи. Общие правила оказания первой помощи
45.	Признаки жизни.	
46.	Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов.	Тема 4.2 Травмы и их виды. Правила первой помощи при ранениях
47.	Первая (доврачебная) помощь при поражении электрическим током.	
48.	Первая (доврачебная) помощь при переломах.	
49.	Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания.	
50.	Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечений и обработки ран.	
51.	Первая (доврачебная) помощь при различных видах кровотечений и основные способы их остановки.	Тема 4.3 Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.
52.	Первая (доврачебная) помощь при перегревании, переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании.	Тема 4.4 Первая помощь при ожогах и при воздействии низких температур.
53.	Первая (доврачебная) помощь при ожогах, отморожениях.	
54.	Первая помощь при отравлениях.	Тема 4.5 Первая помощь при отравлениях.
55.	Доврачебная помощь при клинической смерти.	Тема 4.6. Первая

56.	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	помощь при отсутствии сознания.
57.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	Тема 4.7 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
58.	Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	

№	Типовые задания	Тема
1	Вы находитесь в квартире и неожиданно почувствовали острое жжение и боль во рту, горле и глазах, сильное слезотечение, кашель. Вы услышали завывание сирен, включили телевизор. Там шли передачи только центрального телевидения (а приёмника местного вещания у вас нет). Вместе с родителями вы быстро закрыли балконную дверь и форточки. Определить: а) какое ОВ проникло в вашу квартиру; б) какие срочные меры защиты необходимо принять всем членам семьи, поражённым этим веществом.	Тема 1.5 Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
2	Иван Васильевич – водитель с небольшим стажем. Как-то зимой он решил проверить работу двигателя в гараже с закрытыми воротами. Размеры гаража 3 x 5 x 2 м. Скорость заполнения гаража угарным газом (Q_{CO}) составляет 30 г в минуту. При концентрации 200–220 мг/м ³ могут появиться первые симптомы отравления. Угарный газ не имеет цвета и запаха, очень токсичен и опасен тем, что может вызывать ...	Тема 3.1 Здоровье и здоровый образ жизни.
3	Во время ремонта телевизора произошел сильный разряд электрического тока. Мастер потерял сознание и упал возле стола. Его рука продолжает крепко сжимать пучок проводов с деталями. Лицо искажено судорогой. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему?	Тема 4.2 Травмы и их виды. Правила первой помощи при ранениях.

Критерии оценки дифференцированного зачета

– «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

– «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

– «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

– «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

Приложение А

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
№ 1	Раздел I. Государственная система обеспечения безопасности населения	ЛР6, ЛР14 ПР1, ПР2, ПР3, ПР5, ПР7, ПР8, ПР9 МР2, МР4, МР7, МР9	Контрольная работа № 1	1. Теоретические вопросы 2. Кейс-ситуация.
№ 2	Раздел 2. Основы обороны государства и воинская обязанность	ЛР1, ЛР3 ПР10, ПР11 МР4, МР5, МР7, МР9	Контрольная работа № 2	1. Тестовые задания 2. Кейс-ситуация
№ 3	Раздел 3. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	ЛР11, ЛР14, ЛР15 ПР4, ПР6 МР4, МР6, МР7, МР9	Контрольная работа № 3	1. Тестовые задания 2. Кейс-ситуация
	Раздел 4. Основы медицинских знаний	ЛР12, ПР12 МР4, МР9	Контрольная работа № 3	1. Тестовые задания 2. Кейс-ситуация
№ 4	Допуск к зачету	МР4, МР5, МР7, МР9	Портфолио	Выполнение контрольной работы
Промежуточная аттестация	Зачет	ЛР1, ЛР3 ЛР6, ЛР11, ЛР12, ЛР14, ЛР15 МР2, МР4, МР5, МР6, МР7, МР9 ПР1 - ПР12	Итоговая контрольная работа	1. Тестовые задания (ФЭПО) 2. Типовые практико-ориентированные задания

Приложение Б
Образец оформления титульного листа контрольной работы

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № _____
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Вариант _____

Выполнил (а) _____

Специальность: _____

Группа _____

Шифр _____

Преподаватель _____

Магнитогорск, 20__ г.

Приложение В
Образец оформления содержания контрольной работы

СОДЕРЖАНИЕ

1	Теоретический вопрос 1 Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения.	3
2	Теоретический вопрос 2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	8
3	Практическое задание Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.	13
4	Список использованной литературы	14