

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2023 11:44:09
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики и психологии, гуманитарных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СОО.01.08 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Направленность (профиль): Веб-дизайн и мобильная разработка
Квалификация выпускника: Дизайнер
Уровень базового образования, обучающегося: Основное общее образование
Год набора: 2023

Автор – составитель: Ходак Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1.Паспорт фонда оценочных средств | 3 |
| 1.1 область применения | 3 |
| 1.2. Планируемые результаты | 3 |
| 1.3. Показатели оценки результатов обучения | 8 |
| 2.Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний | 20 |
| 2.1. Задания для текущего контроля | 20 |
| 2.2. Задания для промежуточного контроля (зачет с оценкой)..... | 29 |
| 3.Критерии оценивания..... | 35 |

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Фонд оценочных средств) предназначен для проверки результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Общеобразовательная учебная дисциплина СОО.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности изучается в течение двух семестров.

Форма аттестации по семестрам.

| Семестр | Форма аттестации |
|---------|------------------|
| Первый | Другие |
| Второй | Зачет с оценкой |

1.2. Планируемые результаты

В результате освоения программы общеобразовательного учебного предмета СОО.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности учитываются планируемые результаты освоения образовательной программы:

личностных:

в части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;

в области ценности научного познания:

- сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;

в области духовно-нравственного воспитания:

- сформированное нравственное сознание, этическое поведение;
- способность оценивать ситуацию и осознанные решения, ориентируясь на нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

в части гражданского воспитания:

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

в части патриотического воспитания:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

в области экологического воспитания:

- формирование экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

в части физического воспитания:

- формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

метапредметных:

овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений,

- задавать параметры и критерии решения;
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
 - способность их использования в познавательной и социальной практике;
- в) работа с информацией:
- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
 - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
 - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
 - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;
- овладение универсальными регулятивными действиями:
- а) самоорганизация:
- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
 - давать оценку новым ситуациям;
 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
 - давать оценку новым ситуациям;
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
 - оценивать приобретенный опыт;
 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.
- б) самоконтроль:
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- г) принятие себя и других людей:
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;
 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
 - способность использования полученных навыков в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
 - расширение опыта деятельности экологической направленности;

овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

предметных:

- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде);
- владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций;
- изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- проявлять нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;
- изучить способы безопасного поведения в цифровой среде, уметь применять их на практике;
- уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера),
- формировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства;
- знать опасности вовлечения в деструктивную деятельность и противодействовать им, изучить правила безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;
- овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях;
- изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;
- сформировать представления о здоровье и его роли в физическом отношении к использованию необходимых действий при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

- сформировать представления о роли России в современном мире, угрозах военного характера;
- роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;
- знать основы обороны государства и воинской службы;
- знать права и обязанности гражданина в области гражданской обороны;
- знать действия при сигналах гражданской обороны;
- знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера;
- уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им;
- сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма;
- знать роль государства в противодействии терроризму;
- уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им;
- знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности;
- знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции;
- знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий
- от чрезвычайных ситуаций различного характера;
- знать задачи и основные принципы организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;
- знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности;
- сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте;
- знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;
- знать способы безопасного поведения в природной среде, уметь применять их на практике;
- знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера;
- сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;
- знать основы пожарной безопасности;
- уметь применять их на практике для предупреждения пожаров;
- знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде;
- знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;
- сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам;
- знать необходимые действия при угрозе чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера.

1.3. Показатели оценки результатов обучения

| Содержание учебной дисциплины | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК) | Вид контроля | Наименование оценочного средства/форма контроля |
|--|---|--------------|---|
| 1 семестр | | | |
| Раздел 1. Мир опасностей современной молодежи | | | |
| Тема 1.1. В чем особенности картины опасностей современной молодежи | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); - сформировать представления о здоровье и его роли в физическом отношении к использованию необходимых действий при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; | Текущий | Устный опрос |
| Тема 1.2 Как выявить опасности развития | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - способность оценивать ситуацию и осознанные решения, ориентируясь на нравственные нормы и ценности; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать опасности вовлечения в деструктивную деятельность и противодействовать им, изучить правила безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - уметь предупреждать опасные явления и | Текущий | Дискуссия Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---------|-----------------------------------|
| | <p>противодействовать им;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера) | | |
| <p>Тема 1.3. Как выявить и описать опасности на дорогах</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о ценности безопасного поведения для личности, - знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; | Текущий | <p>Дискуссия Устный опрос</p> |
| <p>Тема 1.4. Как выявить и описать опасности в ситуации пожара в общественном месте</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; - знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; - знать основы пожарной безопасности; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 1.5. Как выявить и описать</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития | Текущий | Выполнение практического задания |

| | | | |
|--|--|---------|----------------------------------|
| <p>опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)</p> | <p>науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; <p>знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; | | |
| Раздел 2. Методы оценки риска | | | |
| <p>Тема 2.1. Как измерять опасности</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно - смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить способы безопасного поведения в цифровой среде, уметь применять их на практике; - сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности; | Текущий | Выполнение практического задания |
| <p>Тема 2.2. Как оценить риски на дорогах</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из | Текущий | Выполнение практического задания |

| | | | |
|---|--|---------|----------------------------------|
| | <p>источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о ценности безопасного поведения для личности, - знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; | | |
| <p>Тема 2.3. Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте (ЧС)</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; - знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; - знать основы пожарной безопасности; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 2.4. Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства | Текущий | Выполнение практического задания |

| | | | |
|--|---|---------|--------------|
| | <p>своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции; проявлять нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; | | |
| <p>Тема 2.5.</p> <p>Как оценить риски для здоровья в подростковом возрасте</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 2.6.</p> <p>Как оценить риск реализации ситуации, актуальной для обучающихся</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; - осознание личного вклада в построение будущего; - взаимодействия между людьми и познания мира; <p>в области духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное нравственное сознание, этическое поведение; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, | Текущий | Устный опрос |

| | | | |
|---|--|---------|--------------|
| | <p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о роли России в современном мире, угрозах военного характера; - знать необходимые действия при угрозе чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера. - знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности; - сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; | | |
| Раздел 3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций | | | |
| <p>Тема 3.1. Понятие о защите от опасности</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в овладение универсальными регулятивными действиями: - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; - сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; - знать основы государственной политики в области защиты населения и территорий - от чрезвычайных ситуаций различного характера; - знать задачи и основные принципы организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; - знать права и обязанности гражданина в | Текущий | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---------|--------------|
| | <p>области гражданской обороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать действия при сигналах гражданской обороны; | | |
| <p>Тема 3.2. Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 3.3. Как защититься от опасностей на дорогах</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о ценности безопасного поведения для личности, - знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 3.4. Как безопасно вести себя в ситуации пожара в общественном месте</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире - готовность к саморазвитию, | Текущий | Устный опрос |

| | | | |
|---|--|---------|--------------|
| | <p>самостоятельности и самоопределению;</p> <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; - знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; - знать основы пожарной безопасности; | | |
| <p>Тема 3.5. Как безопасно вести себя в ситуации захвата заложников в общественном месте (ЧС)</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучить порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции; проявлять нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; - формировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; - знать роль государства в противодействии терроризму; - уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; - знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; | Текущий | Устный опрос |

| 2 семестр | | | |
|---|--|---------|--------------|
| Раздел 4. Основы военной службы | | | |
| <p>Тема 4.1. История создания Вооруженных Сил России</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использования полученных навыков в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; - знать основы обороны государства и воинской службы; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 4.2. Основные понятия о воинской обязанности</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; - знать основы обороны государства и воинской службы; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 4.3. Основные понятия о психологической совместимости воинского (экипажа, боевого расчета). Тренинг бесконфликтного общения и саморегуляции</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; - принимать мотивы и аргументы других людей | Текущий | Устный опрос |

| | | | |
|---|--|---------|--|
| | <p>при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; - знать основы обороны государства и воинской службы | | |
| <p>Тема 4.4. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использования полученных навыков в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; - знать основы обороны государства и воинской службы; | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 4.5. Строевая подготовка</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; - знать основы обороны государства и воинской службы; | Текущий | Устный опрос Выполнение практического задания |
| <p>Тема 4.6. Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; | Текущий | Устный опрос Выполнение практического задания |

| | | | |
|---|---|---------|--|
| разборки ММГАК-74 | <p>- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>метапредметных:</p> <p>- способность использования полученных навыков в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p>предметных:</p> <p>- знать о роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира;</p> <p>- знать основы обороны государства и воинской службы;</p> | | |
| Раздел 5. Основы медицинских знаний | | | |
| <p>Тема 5.1. Помощь при состояниях вызванных нарушением сознания</p> | <p>личностных:</p> <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>метапредметных:</p> <p>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>предметных:</p> <p>- овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях;</p> <p>- изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья;</p> | Текущий | Устный опрос |
| <p>Тема 5.2. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС</p> | <p>личностных:</p> <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>метапредметных:</p> <p>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе</p> | Текущий | Устный опрос Выполнение практического задания |

| | | | |
|---|---|---------|--|
| | <p>личных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; - знать способы безопасного поведения в природной среде, уметь применять их на практике; - знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; | | |
| <p>Тема 5.3. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; | Текущий | Устный опрос Выполнение практического задания |
| <p>Тема 5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; | Текущий | Устный опрос Выполнение практического задания |

| | | | |
|--|---|---------------|-----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; | | |
| <p>Тема 5.5. Помощь при воздействии температур на организм человека. Способы самоспасения.</p> | <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; - изучить меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; | Текущий | Устный опрос |
| Тема 1.1 -5.5. | Достижение студентами личностных, предметных и метапредметных результатов, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8 | Промежуточный | Зачет с оценкой |

Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по дисциплине СОО.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности предусмотрен текущий контроль во время проведения занятий, рубежный контроль после изучения раздела, промежуточная аттестация в форме зачета с выставлением итоговой оценки за весь курс.

2. Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

2.1. Задания для текущего контроля

Раздел 1. Мир опасностей современной молодежи

Тема 1.5. Как выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном транспорте (ЧС)

Практическое занятие № 1.

Понятие: опасности ситуации захвата заложников в общественном месте;

Предметное действие: выявить и описать опасности в ситуации захвата заложников в общественном месте;

Правило действия: чтобы выявить и описать опасности нужно определить условия, при которых заложнику может быть нанесен вред;

Алгоритм выявления и описания опасностей в ситуации захвата заложников террористами, стрельбе в общественных местах (колледже, публичном мероприятии).

Практическое занятие № 2.

Тема 2.1. Как измерять опасности

Понятие: риск - это количественная мера опасности, сочетание 1) вероятности (или частоты) нанесения ущерба и 2) тяжести этого ущерба для объекта защиты;

приемлемый риск - уровень опасности, который на данном этапе социально-экономического и научно-технического развития общество считает допустимым;

Предметное действие: определение вероятности осуществления риска и масштаба последствий воздействия вредных и опасных факторов среды для разработки/выбора мер по профилактике и защите;

Правило действия: чтобы оценить риск, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий;

Алгоритм расчета риска по формуле

Практическое занятие № 3.

Тема 2.2. Как оценить риски на дорогах

Понятие: риски на дорогах - количественная мера опасности для участника дорожного движения, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) негативного события/ДТП и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью;

Предметное действие: определение вероятности осуществления риска (по формуле) и масштаба последствий воздействия опасных факторов дорожного движения в отношении различных его участников для разработки/выбора мер по профилактике и защите

Правило действия: чтобы оценить риск негативного события/ДТП для участника дорожного движения, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий для участника дорожного движения

Алгоритм оценки риска для разных участников дорожного движения (пешеход, электросамокатчик/райдер, мотоциклист)

Практическое занятие № 4.

Тема 2.4. Как оценить риск реализации ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте (ЧС)

Понятие: риск захвата заложников в общественном месте - количественная мера опасности для посетителя, сочетающая риск 1) вероятности (или частоты) захвата заложников/стрельбы и 2) тяжести его ущерба жизни и здоровью (травмы, в т.ч. психологическая, ранения, гибель)

Предметное действие: определение вероятности осуществления риска (по формуле) и масштаба/тяжести последствий воздействия опасных факторов захвата заложников/стрельбы в общественном месте для разработки/выбора мер по профилактике и защите посетителей

Правило действия: чтобы оценить риск захвата заложников/стрельбы в общественном месте, нужно рассчитать вероятность наступления негативного события и определить тяжесть его последствий для посетителей

Алгоритм оценки рисков в ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте

Практическое занятие № 5.

Тема 4.5 Строевая подготовка

Понятия об одиночной строевой подготовке и слаживании подразделений.

Правила и алгоритмы предметных действий: Строевой стойки. Выполнение команд «Становись, Равняйся, Смирно, Вольно, Заправиться». Повороты на месте. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Прохождение в составе подразделения торжественным маршем и в составе подразделения с песней. Приветствие в движении.

Практическое занятие № 6.

Тема 4.6 Огневая подготовка. Порядок неполной сборки и разборки ММГАК-74

Понятие о назначении и боевых свойствах оружия, его устройстве, мерах безопасности при обращении с оружием и патронами, о неполной и полной разборке автомата, назначении частей, узлов и механизмов автомата.

Правило и алгоритмы предметных действий: неполной разборки, сборки автомата

Правила и приемы стрельбы, способов поиска целей и управления огнем, действиях по командам руководителя стрельб.

Практическое занятие № 7.

Тема 5.2. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок оказания. Алгоритм помощи пострадавшим при ДТП и ЧС.

Понятие о неотложных состояниях в УК РФ Статья 124, Статья 125, Правила проведения диагностики и помощи в неотложных состояниях

Алгоритм Оказание первой помощи при остановке сердца, искусственная вентиляция легких

Понятие об ДТП и ЧС на транспорте.

Правила помощи при травмах рук, ног, головы, при переломах, вывихах, ушибах и т.д.

Алгоритмы оказания первой помощи при травмах, ранениях, переломах.

Отработка моделей поведения при ЧС на транспорте.

Практическое занятие № 8.

Тема 5.3. Алгоритм помощи при кровотечениях и ранениях

Понятие о видах кровотечений, средствах обеззараживания и дезинфекции. Правило остановки кровотечений способом наложение жгута и закрутки. Алгоритмы оказания первой помощи при кровотечениях.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

- 1) Изучите ФЗ РФ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан РФ» и определите перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
- 2) Изучите дополнительный материал к практическому занятию. Составить краткие ответы на контрольные вопросы:
 1. Назовите признаки артериального кровотечения, в чем отличия артериального кровотечения от венозного?
 2. Кратко сформулируйте главные правила остановки кровотечения при венозном и артериальном кровотечении.
 3. Почему время наложения жгута ограничено?
 4. Назовите главные правила наложения жгута?

Дополнительный материал к практическому занятию

Остановка венозного кровотечения

Венозное кровотечение можно остановить наложением давящей повязки, при которой поверх стерильной салфетки накладывается толстый слой ткани и туго привязывается к ране. При наложении такой повязки соблюдают следующие правила: кожу вокруг повреждения на расстоянии 3-4см от краев раны обрабатывают раствором антисептика, на рану накладывают стерильную салфетку, которую 2-3 турами фиксируют к бинтуемой поверхности, в проекцию раны укладывают плотно сложенную салфетку (марлю, бинт, вату и т. д.) для локального сдавливания кровоточащих тканей, которые туго бинтуют последующими турами бинта. Дополнительно к давящей повязке может быть остановлено приданием им возвышенного (выше уровня сердца) положения. Достаточно надежно останавливается венозное кровотечение при максимальном сгибании конечности. При кровотечении из верхней конечности руку сгибают в локтевом суставе, и предплечье туго привязывают к плечу. При кровотечении из нижней конечности ногу сгибают в коленном суставе, и голень туго привязывают к бедру, или ногу сгибают в тазобедренном суставе и бедро привязывают к туловищу. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится наложением давящей стерильной или давящей повязки на рану и приданием поврежденной части тела приподнятого положения по отношению к туловищу. В некоторых случаях временная остановка этих видов кровотечений может быть окончательной.

Остановка артериального кровотечения

Артериальное кровотечение из небольших сосудов останавливается также как венозное наложением давящей повязки и максимальным сгибанием конечности. Артериальное кровотечение из крупных сосудов можно остановить только наложением резинового жгута или жгута-закрутки. При наиболее опасном для жизни артериальном кровотечении

временная остановка кровотечения достигается наложением жгута, закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания, прижатием артерии выше места ее повреждения (сонная артерия прижимается ниже раны). Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения — пальцевое прижатие. Артерии прижимают в местах, где они проходят вблизи кости или над ней. На конечностях сосуды прижимаются выше раны, на шее и голове — ниже. Сдавливанию сосудов производят несколькими пальцами одной или двух рук. Выполнив пальцевое прижатие сосуда, надо быстро наложить, где это возможно, жгут или закрутку и стерильную повязку на рану. Наложение жгута (закрутки). Используют три вида кровоостанавливающих жгутов: матерчатый с закруткой, широкий ленточный резиновый и трубчатый Эсмарха. Жгут (закрутку) накладывают на бедро, голень, плечо и предплечье выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку, чтобы не повредить кожу. Жгут-закрутку изготавливают из плотной ткани (но не веревки!) накладывают также как и жгут, в свободные концы ткани просовывают твердый предмет (палка, пинцет и др.) и им скручивают ткань до тех пор, пока не остановится кровотечение. Жгут накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При слишком сильном сдавливании тканей могут повредиться нервные стволы. Правильность наложения жгута контролируется отсутствием пульса на нижележащем участке артерии.

Правила наложения жгута.

Жгут накладывается:

- только при артериальном кровотечении из крупного сосуда;
- поверх ткани или одежды, очень важно, чтобы на ней не было складок;
- выше места ранения на 2–3 см и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани (платок, бинт);
- для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20–30 см;
- первый тур накладывается максимально растянутым жгутом, а последующие — с меньшим натяжением, таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;
- зафиксировать последний тур жгута крючком или застежкой;
- контроль правильности наложения жгута производят по прекращению кровотечения из раны, исчезновению пульса, запавшим венам, бледности кожных покровов. Чрезмерное затягивание жгута может вызвать разможение мягких тканей (мышцы, нервы, сосуды) и стать причиной параличей конечностей. Слабо затянутый жгут кровотечения не останавливает, а наоборот, создает венозный застой (конечность не бледнеет, а приобретает синюшную окраску) и усиливает венозное кровотечение;
- жгут не забинтовывают, он должен быть хорошо виден;
- конечность со жгутом хорошо иммобилизуют с помощью транспортной шины или подручных средств;
- пострадавшего эвакуируют в первую очередь;
- в зимнее время года конечность с наложенным жгутом хорошо утепляют, чтобы не произошло отморожения;
- под жгут подкладывается записка с указанием даты и времени наложения жгута.

Летом жгут накладывается максимально на 2 часа, а зимой на 1 час.

Если в течение этого времени пострадавшего не привезли в больницу для окончательной остановки кровотечения, то жгут необходимо снять на 10 минут, но в это время прижать артерию пальцем. Заново жгут накладывают выше или чуть ниже старого места. При необходимости это делают несколько раз — летом каждый час, а зимой — каждые полчаса. При этом каждый раз делают отметку в записке. Продолжительное сдавливание сосудов приводит к омертвлению всей конечности ниже наложенного жгута, и ее ампутируют.

Практическое занятие № 9.

Тема 5.4. Оказание помощи подручными средствами в природных условиях

Понятие об экстремальных ситуациях в природных условиях.

Способы и особенности фиксации конечностей.

Способы транспортировки пострадавших.

Способы согревания на открытой местности. Вынужденное автономное существование.

Правило добычи: воды, пищи, огня. Временное жилище.

Цель: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Изучите предлагаемый материал

2. Составьте общие рекомендации безопасного поведения в условиях вынужденной природной автономии.

1.Способы ориентирования на местности:

Ориентирование на местности - это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др. В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа - восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 - 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов - слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда - Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

2.Как правильно организовать ночлег?

Организация ночевки - дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла. При подготовке места для сна вырывают две ямки - под бедро и под

плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды. В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

Костер в условиях автономного существования - это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер - аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут - сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п.

Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук - из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 - 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло - из сосновой палочки длиной 25 - 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 - 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее. Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

3.Правила добычи воды и пищи в условиях автономного добывания пищи и воды.

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др. От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 - 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 -2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 - 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды. В условиях автономного существования

рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота. Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску - из распущенных шнурков ботинок, нити, вытасченной из одежды, расплетенной веревки, крючки - из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны - из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п. Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохранится. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу - с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми. Охота - наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат.

Мелких животных и птиц добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления. Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях. Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доньшке 3 - 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой. Самый надежный способ обеззараживания воды - кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

4. Как оказать помощь себе и предотвратить возможные заболевания?

Профилактика и лечение заболеваний. В условиях автономного существования, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокурные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище. Особую опасность в таежных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь

его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты. Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения. **Кора ясеня** оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые **листья крапивы**. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату. Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок **подорожника** и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

5. Как подать сигнал бедствия?

Как подать сигнал бедствия. Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах - поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей. Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

- с помощью радиостанции - пиротехнические сигнальные средства, - сигнальные костры (три костра, расположенных на прямой линии в 10-15 метрах друг от друга или в виде равностороннего треугольника), - с помощью сигнального зеркала (фольга, металл в центре отверстие для наведения на самолёт, луч направляется вдоль горизонта. Световой зайчик обнаруживается на расстоянии до 25км),

- **сигналы международного кода** - вытаптываются на снегу, выкладываются из камней, веток, дёрна и др. подручных средств:

I - нужен врач, серьёзные телесные повреждения

II - нужны медикаменты

X - не имеем возможности в передвижении

F - нужна вода и пища

V - требуется огнестрельное оружие и боеприпасы

LL - все в порядке

Y - да

N - нет

Квадрат - требуется карта и компас

Треугольник - здесь можно приземлиться.

6. Как преодолеть панику и страх?

Необходимо сохранить силу духа, здраво размышлять, не паниковать и упорно стремиться к намеченной цели. Не забывайте, что паника – это главный Ваш враг в такой ситуации. Когда человек оказывается в критической ситуации, вызванной каким то одним сиюминутным обстоятельством, его действия находятся под влиянием чувств, то есть он действует инстинктивно. Инстинкт самосохранения заставляет человека отскочить от падающего предмета, ухватиться за что-то при падении, держаться на плаву в воде. И это не те случаи, где можно сказать о сильном волевом стремлении выжить. Но всё совсем не так, когда речь о настоящем выживании в сложившихся условиях, которое может быть долгим. Оказавшись в такой ситуации, борясь за свою жизнь, человек, в итоге, переживает момент сомнений в дальнейшем существовании. Все усилия кажутся тщетными. Большие физические нагрузки или психологический спад, мнимая бесполезность дальнейшей борьбы с обстоятельствами – всё это давит на человека. Его стремление выжить притупляется, его охватывает безразличие, крайняя апатия и пассивность. Возможные последствия непродуманных действий уже не настораживают человека. Он рискует жизнью не думая – опасная переправа через водные преграды, неподготовленный привал на ночь. Человек уже не пытается спастись и выжить вопреки всему. Даже если ещё есть какое-то продовольствие и ещё достаточно сил, уже исчезает сама воля к жизни.

Нельзя выжить, полагаясь только на инстинкты самосохранения. Характерное подавление психики и поведение близкое к истерике – это признаки попытки кратковременного выживания, которое затянулось. Осознанная необходимость должна руководить целенаправленным выживанием, а не временные инстинкты. Человек должен сознательно хотеть жить наперекор обстоятельствам.

Обычной реакцией на опасность является чувство **страха**. Дрожь, учащённое дыхание, сердцебиение повысилось – это физические проявления страха, свойственные любому человеку, это нормальная реакция. Ведь именно это чувство заставляет человека бороться за свою жизнь. Страх только усилит ваше стремление и повысит реакцию, рассудок активизируется, если вы будете собраны и готовы к определённым действиям. И совсем не так будет воздействовать чувство страха на человека, если он не знает, как действовать. Например, потеря крови вызвала ослабление, или боль не проходит – страх нагоняет стрессовое состояние. Это выразится в притуплении мыслей и задержке действий, так же в сильном напряжении. Все эти чувства могут обостриться до такой степени, что неожиданное чувство дикого страха приведет к смертельному исходу.

Что бы справиться с чувством страха есть масса различных способов. Самое главное: сконцентрироваться на проблеме, не паниковать, сосредоточиться и все детально продумать. И все это необходимо делать очень быстро. Поскольку время в данной ситуации играет против вас. Если же вы не владеете методом аутотренинга, то подумайте о чем-нибудь другом. Это поможет вам снять напряжение и переключиться. Дышите глубоко, не спеша. И вы поможете своему пульсу вернуться в норму. Под воздействием страха или сильного стресса сердце человека бьется очень быстро и дыхание учащается. Благодаря дыхательным упражнениям ваше дыхание нормализуется. А, следовательно, будет послан сигнал в мозг, о том, что стресса больше нет. Даже, если на самом деле это еще не так.

Так же немаловажным является рациональное планирование каждого последующего шага. Вы ошибаетесь, если думаете, что специально подготовленные люди в чрезвычайных ситуациях действуют опрометчиво. Дело все в том, что для каждой ситуации у них есть подготовленный сценарий поведения с возможным внесением поправок, которые также предусмотрены заранее. Любой человек в состоянии справиться со стрессовой ситуацией, даже попав в нее впервые. Необходимо перво-наперво отдельно посмотреть на само происшествие и принять решения по устранению опасностей. Чтобы побороть страх и чувство встревоженности дисциплинируйте свое поведение в направлении по спасению жизни.

2.2. Задания для промежуточного контроля (зачет с оценкой)

Вопросы к зачету

1. Цели и задачи ОБЖ.
2. История создания Вооруженных Сил РФ.
3. Первая помощь при остановке сердца, дыхания и кровообращения.
4. Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни.
5. Памяти поколения – дни воинской славы России.
6. Правила оказания первой помощи при кровотечениях. Правила наложения жгута.
7. Виды чрезвычайных ситуаций природного характера, причины их возникновения и возможные последствия, оценка рисков, способы защиты.
8. Функции и основные задачи современных ВС России. Руководство и управление ВС.
9. Правила оказания первой помощи при переломах, ушибах, растяжениях.
10. Виды чрезвычайных ситуаций техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.
11. Структура Вооруженных Сил России.
12. Алгоритм выхода из конфликтной ситуации. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции.
13. Рациональное питание и его значение для здоровья.
14. Военно-Морской флот, его состав и предназначение.
15. Правила безопасного поведения пешеходов на дорогах. Как защититься от
16. опасностей на дорогах
17. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.
18. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение.
19. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.
20. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.
21. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.
22. Правила поведения в условиях автономного существования.
23. Как оценить риски в ситуации пожара в общественном месте.
24. Космические войска, их состав и предназначение.
25. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники
26. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её предназначение, структура, задачи.
27. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Министерство внутренних дел Российской Федерации.
28. Обеспечение личной безопасности в общественном транспорте. Способы безопасного поведения в ситуации пожара в общественном месте.
29. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны, её цели и задачи.
30. Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение.
31. Действия в случае получения сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»
32. Здоровье человека, его составляющие и факторы его определяющие.
33. Военный учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
34. Правила эвакуации в условиях чрезвычайной ситуации.
35. Инфекционные заболевания, классификация заболеваний, причины их возникновения, механизм передачи инфекций.
36. Символы воинской чести.
37. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
38. СПИД, ЗППП. Профилактика ВИЧ – инфекций и ЗППП.
39. Альтернативная гражданская служба.

40. Виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах.
41. Организация и основное содержание проведения аварийно-спасательных работ, частичная и полная санитарная обработка людей.
42. Прохождение военной службы по контракту.
43. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания.
44. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени
45. Военно-Морской флот, его состав и предназначение.
46. Основные меры профилактики инфекционных заболеваний
47. Вредные привычки, их влияние на здоровье.
48. Сухопутные войска, их состав и предназначение.
49. Первая помощь при отравлениях.
50. Оценка риска в ситуации захвата заложников/стрельбы в общественном месте.
51. Индивидуальные средства защиты. Устройство и принцип действия ГП – 7.
52. Оказание первой помощи при потере сознания. Признаки обморока.
53. Наркомания. Профилактика наркомании
54. Общие права и обязанности военнослужащих. Военская дисциплина, ее сущность и значение.
55. Основные степени отморожений. Первая помощь при воздействии низких температур.
56. Влияние двигательной активности и закаливания на здоровье человека.
57. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества
58. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах
59. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан РФ.
60. Оценка рисков для здоровья в подростковом возрасте.
61. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

Тест для самоконтроля (примерные вопросы итогового тестирования)

- 1. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?**
 - А) водитель
 - Б) пассажир
 - В) пешеход**
 - Г) путешественник
- 2. С какой скоростью разрешается движение транспортных средств в населенных пунктах, в жилых зонах и на дворовых территориях?**
 - А) в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах не более 30 км/ч
 - Б) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах не более 10 км/ч
 - В) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах не более 15 км/ч
 - Г) в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах не более 20 км/ч**
- 3. С какого возраста детям разрешено ехать на переднем сиденье автомобиля?**
 - А) 14 лет
 - Б) 7 лет
 - В) 12 лет**
- 4. Как называется боковая часть дороги?**
 - А) Обочина**
 - Б) Перекресток
 - В) Ограждение

- 5. Какой поворот опаснее: левый или правый?**
А.) Правый
Б) Левый
В) Оба
- 6. Водители-лихачи очень любят его совершать**
А) Происшествие
Б) Столкновение
В) Обгон
- 7. Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор и регулировщик?**
А) Светофору
Б) Регулировщику
В) Никому
- 8. Сколько сигналов имеет пешеходный светофор?**
А) Один
Б.) Три
В) Два
- 9) Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения?**
А) Рука поднята вверх;
Б) Руки опущены
В) Руки разведены в стороны
- 10. Как выглядят запрещающие знаки?**
А) знак в виде синего круга;
Б) знак в виде красного круга
В) знак в виде красного треугольника;
- 11. Что показывает стрелка спидометра?**
А) Скорость
Б) Время
В) Температуру
- 12. Как называется пересечение дорог и улиц?**
А) Шоссе
Б) Обочина
В) Перекресток
- 13. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам?**
А) 14 лет
Б) 16 лет
В) 10 лет
- 14. Как называется изменение направления движения?**
А) Остановка
Б) Поворот
В) Дорожка
- 15. Приспособление в общественном транспорте для безопасности проезда пассажиров?**
А) Ступенька
Б) Ремень
В) Поручни
- 16. С какого возраста можно обучаться вождению автомобиля?**
А) 12 лет.
Б) 16 лет.
В) 14 лет.
- 17. Остановка – это ...**

- А) Вынужденное прекращение движения на время до 5 мин
- Б) Вынужденное прекращение движения на время свыше 5 мин.
- В) Преднамеренное прекращение движения на время свыше 5 мин. Для посадки или высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства.**

18. К болезням, передаваемым половым путем, относятся:

- А) Сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес;
- Б) Вирусный гепатит, чесотка, дизентерия, туляремия, сибирская язва;
- В) Токсикоинфекции, корь, натуральная оспа, столбняк, бешенство.

19. СПИД практически всегда передается:

- А) Через пищу, пищевые продукты, предметы домашнего обихода и кровососущих насекомых;
- Б) При половом контакте с инфицированным человеком, через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты, при переливании инфицированной крови;**
- В) При поцелуях, рукопожатиях, объятиях, при пользовании общественным туалетом, бассейном, душем.

20. Кровотечение - это:

- А) Быстрое выделение крови из органов;
- Б) Истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок;**
- В) Выход крови наружу из поврежденных органов.

21. Из приведенных примеров выберите характеризующие венозные кровотечения:

- А) Кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей;
- Б) Кровь сочится по всей поверхности раны и ее трудно остановить;
- В) Кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно.**

23. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:

- А) Только в добровольном порядке (по контракту);
- Б) По призыву и в добровольном порядке (по контракту);**
- В) Только по призыву - по достижении определенного возраста.

24. В соответствии с федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» первоначальная постановка на учет осуществляется:

- А) С 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 16 лет;
- Б) С 1 января по 31 марта в год достижения гражданами возраста 17 лет;
- В) С 1 января по 31 декабря в год достижения гражданами возраста 17 лет.

25. 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.

26. Заключение по результатам освидетельствования категории «Г» означает:

- А) Годен к военной службе с незначительными ограничениями;
- Б) Временно не годен к военной службе;
- В) Не годен к военной службе.**

27. Запас Вооруженных Сил РФ предназначен:

- А) Для создания резерва военных специалистов;
- Б) Для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны;**
- В) Для развертывания в военное время народного ополчения, обученного военным специалистом.

28. В каких случаях гражданин РФ имеет право на замену военной службы альтернативной гражданской?

- А) Если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение военной службы;**

- Б) Если его семья или ближайшие родственники ходатайствуют перед военным комиссариатом о замене военной службы на альтернативную;
В) Если его возраст на момент призыва 25 лет и более.

29. К общевоинским уставам ВС РФ относятся:

- А) Устав внутренней службы ВС РФ, Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ, Строевой устав ВС РФ;
Б) Устав внутренней и гарнизонной служб ВС РФ, Устав караульной службы ВС РФ, Устав корабельной службы, Строевой устав ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ;
В) Устав внутренней службы ВС РФ, Устав гарнизонной службы ВС РФ, Дисциплинарный устав ВС РФ, Строевой устав ВС РФ.

30. Какой устав определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск?

- А) Строевой устав ВС РФ;
Б) Устав внутренней службы ВС РФ.
В) Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ;

31. Какой устав определяет: строевые приемы и движения без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения воинского приветствия, проведения строевого смотра; положение Боевого Знамени в строю воинской части, порядок его выноса; обязанности военнослужащих перед построением и в строю и требования к их строевой подготовке, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и порядок действий при внезапном нападении противника?

- А) Строевой устав ВС РФ;
Б) Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ;
В) Дисциплинарный устав ВС РФ.

32. Каким правовым актом утвержден текст военной присяги?

- А) Уставом внутренней службы ВС РФ;
Б) Указом Президента РФ «О создании Вооруженных Сил Российской Федерации».
В) Федеральным законом РФ «О воинской обязанности и военной службе»;

33. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести?

- А) Уголовную;
Б) Административную.
В) Дисциплинарную;

34. Вид ответственности военнослужащих – установленная государством обязанность возмещения в денежной форме причиненного ими материального ущерба – это понятие:

- А) Дисциплинарной ответственности;
Б) Административной ответственности военнослужащего.
В) Материальной ответственности;

35. Военнослужащие подлежат уголовной ответственности за совершение:

- А) Как дисциплинарных, так и административных правонарушений;
Б) Только преступлений против военной службы.

В) Преступлений общеуголовных и против военной службы;

36. Какие продукты питания способствуют здоровью зубов?

- А) Кондитерские, макаронные и мясные изделия;
Б) Жирная пища;
В) Овощи, богатые клетчаткой и кальцием.

36. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - это болезнь, имеющая вирусную природу. Вирус СПИДа - вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает:

А) Центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и кровеносную систему человека;

Б) Внутренние органы: легкие, печень, селезенку, поджелудочную железу, лимфатическую систему, вызывает раковые заболевания разных органов;

В) Клетки нашего организма, предназначенные для борьбы с вирусной инфекцией, способной поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства.

37. Известно более 20 заболеваний, передающихся половым путем, восемь из них могут оказаться смертельными; это, в частности:

А) СПИД, гепатиты Б и С, сифилис;

Б) Грибковые заболевания, трихомониаз;

В) Псориаз, нейродермит.

38. Кровотечение бывает следующих видов:

А) Венозное, артериальное, капиллярное, паренхиматозное, смешанное;

Б) Венозное, артериальное, легочное, носовое;

В) Поверхностное, глубокое, смешанное.

39. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации?

А) Можно только на верхние конечности;

Б) Можно, закрепив шину так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство;

В) Нельзя: сначала под шину следует наложить мягкую прокладку (вату, полотенце и т.п.).

40. Признаки клинической смерти — это отсутствие:

А) Сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;

Б) Слуха, вкуса, наличие трупных пятен;

В) Пульса и дыхания, окоченение конечностей.

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

А) Фамилию, имя, отчество пострадавшего, время получения ранения;

Б) Дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;

В) Фамилию, имя, отчество пострадавшего, время наложения жгута, фамилию, имя, отчество наложившего жгут.

42. Военная служба исполняется гражданами:

А) Только в Вооруженных Силах РФ;

Б) В ВС РФ, пограничных войсках федеральной пограничной службы РФ и войсках гражданской обороны;

В) В ВС РФ, других войсках, органах и формированиях.

43. Составная часть воинской обязанности граждан РФ, заключающаяся в специальном учете всех призывников и военнообязанных по месту жительства, - это:

А) Воинский учет;

Б) Пребывание в запасе;

В) Прохождение военной службы по призыву.

44. Определите, какая из нижеперечисленных причин является неуважительной при неявке гражданина по повестке из военкомата:

А) Утеря повестки военного комиссариата;

Б) Заболевание гражданина, связанное с утратой трудоспособности;

В) Препятствие, не зависящее от воли гражданина.

44. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает:

А) Годен к военной службе;

- Б) Ограниченно годен к военной службе;
 В) Не годен к военной службе.
- 45. Заключение по результатам освидетельствования категории «В» означает:**
 А) Годен к военной службе;
Б) Ограниченно годен к военной службе;
 В) Временно не годен к военной службе.
- 46. Заключение по результатам освидетельствования категории «Д» означает:**
 А) Годен к военной службе;
 Б) Ограниченно годен к военной службе;
В) Не годен к военной службе.
- 47. Право гражданина РФ на замену военной службы альтернативной гражданской определено:**
 А) В законе «О статусе военнослужащих»;
 Б) В Конституции Российской Федерации;
 В) В законе «Об обороне».
- 48. Уставы Вооруженных Сил РФ подразделяются на:**
 А) Тактические, стрелковые и общевойсковые;
 Б) Уставы родов войск и строевые.
В) Боевые и общевойсковые;
- 49. Общевоинские уставы ВС РФ регламентируют:**
 А) Тактические действия военнослужащих при ведении военных операций;
Б) Жизнь, быт и деятельность военнослужащих нашей армии;
 В) Основы стратегии ведения боевых действий военнослужащих.
- 50. Вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте... что надо делать?**
 А) опросите людей
 Б) сообщите о находке водителю (машинисту и т.д.)
 В) открыть и посмотреть его содержимое
Г) Не трогать, не вскрывать и не передвигать находку;
 Д) зафиксировать время обнаружения находки;
 Е) постараться сделать так, что бы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
Ж) обязательно дождаться прибытия оперативно-следственной группы;
 З) не забывать, что вы являетесь основным очевидцем и будете давать показания, поэтому проявите максимум внимания.

3. Критерии оценивания

Критерии оценивания практических заданий по алгоритму

Алгоритм решения задач по основам безопасности жизнедеятельности:

- обсудите и сформулируйте варианты оказания само или взаимопомощи при угрозах жизни и здоровью человека;
- выберите наиболее оптимальный вариант в конкретной ситуации.
- составьте порядок ваших действий.

| Оценка | Правильность (ошибочность) выполнения задания |
|----------------------|---|
| «решение зачтено» | правильно оценил ситуацию и разработал алгоритм действий |
| «решение не зачтено» | не смог определить ситуацию и правильно разработать алгоритм помощи пострадавшему |

Критерии оценивания тестирования

| | |
|--|---------|
| % правильных ответов на «удовлетворительно»: | От 70 % |
| % правильных ответов на «хорошо»: | От 85 % |
| % правильных ответов на «отлично»: | От 98 % |

Критерии оценивания устного опроса

Оценка «отлично»:

1. Полно раскрыл содержание вопроса в объеме;
2. Изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
3. Продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

Оценка «хорошо»:

1. Наличие незначительных неточностей в употреблении терминов, классификаций.
2. Логичное изложение вопроса, соответствие изложения научному стилю.
3. Знание современных вопросов безопасности человека в среде обитания.
4. Умением логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь.
5. Правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «удовлетворительно»:

1. Поверхностное представление материала темы.
2. Затруднение в приведении примеров, подтверждающих теоретические положения.
3. Неумение четко сформулировать выводы.
4. Отсутствие навыков научного стиля изложения.
5. Неточные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «неудовлетворительно»:

1. Неумение аргументировано доказать собственную позицию.
2. Незнание основных терминов, классификаций.
3. Незнание современных вопросов безопасности человека в среде обитания.
4. Неумение выделить главное, сделать выводы и обобщения.
5. Неправильные ответы на дополнительные вопросы.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка «отлично»

1. обучающийся верно отвечает на вопрос в соответствии с содержанием учебного материала;
2. дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий;
3. устанавливает связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов;
4. умеет правильно оценить риски по формуле, идентифицировать опасности и моделировать безопасную среду.

Оценка «хорошо»

1. обучающийся отвечает на вопрос правильно, но без использования примеров;
2. обучающийся отвечает на вопрос, но без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов;
3. обучающийся отвечает с небольшой помощью преподавателя;
4. с помощью преподавателя оценивает риски по формуле, идентифицирует опасности;

Оценка «удовлетворительно»

1. при ответе на вопрос имеются пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
2. обучающийся умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке опасных явлений и событий;
3. обучающийся допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов;
4. не применяет формулу оценки риска, не способен самостоятельно разработать по алгоритму способы защиты от опасных ситуаций;

Оценка «неудовлетворительно»

1. обучающийся не владеет основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы;
2. допустил от 3 и более недочетов/грубых ошибок при ответе;
3. не умеет оценить риски и рассчитать их по формуле;
4. не владеет навыками моделирования безопасной среды.