

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.08.2024 15:53:32
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУП.01.08 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность:

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Уровень образования обучающихся:

Основное общее образование

Вид подготовки:

Базовый

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	3
1.1. Область применения	3
1.2. Планируемые результаты освоения компетенций.....	6
1.3. Показатели оценки результатов обучения по общеобразовательной учебной дисциплине ОУП.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности.....	9
2. Задания для контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний.....	13
2.1. Задания для текущего контроля	13
2.2. Задания для промежуточного контроля.....	32

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 ОУП.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 ОУП.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности изучается в течение двух семестров.

Форма аттестации по семестрам.

Семестр	Форма аттестации
Первый	Другие (решение ситуативных задач)
Второй	Зачет с оценкой

Фонд оценочных средств позволяет оценивать достижение обучающимися **общих компетенций**:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3

Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 14

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

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

метапредметных:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных – ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

предметных:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально - нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;
- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

1.2. Планируемые результаты освоения компетенций

В результате освоения программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности учитываются планируемые результаты освоения общих компетенций (ОК).

Код компетенций	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Уметь: определять задачи для поиска информации определять необходимые источники информации планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию выделять наиболее значимое в перечне информации оценивать практическую значимость результатов поиска оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач</p>

		<p>использовать современное программное обеспечение</p> <p>использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач</p> <p>Знать:</p> <p>номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>приемы структурирования информации</p> <p>формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации</p> <p>порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств</p>
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Уметь:</p> <p>организовывать работу коллектива и команды</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знать:</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>основы проектной деятельности</p>
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<p>Уметь:</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>Знать:</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений</p>
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p>Уметь:</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>Знать:</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей</p> <p>значимость профессиональной деятельности по специальности</p> <p>стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>Уметь:</p> <p>соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства</p> <p>организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона</p> <p>Знать:</p> <p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности</p> <p>основные ресурсы, задействованные</p>

		<p>в профессиональной деятельности пути обеспечения ресурсосбережения принципы бережливого производства основные направления изменения климатических условий региона</p>
ОК 8.	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения</p>
ОК 9.	<p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Уметь: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>Знать: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правила чтения текстов профессиональной направленности</p>

1.3. Показатели оценки результатов обучения по общеобразовательной учебной дисциплине ОУП.01.08 Основы безопасности жизнедеятельности

Содержание учебной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)	Вид контроля	Наименование оценочного средства/форма контроля
1 семестр			
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			
Тема 1.2. Факторы, способствующие укреплению здоровья	личностных: – исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); – воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; предметных: – освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека; ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14	Текущий	Решение ситуативных задач
Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения	личностных: – формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; метапредметных: – выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; – овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей личной безопасности; предметных: – сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14	Текущий	Дискуссия Устный опрос
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			
Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	личностных: – освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; метапредметных: – формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и	Текущий	Решение ситуативных задач

	<p>возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;</p> <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз; – сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; <p>ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14</p>		
<p>Тема 2.2 Современные средства поражения и их поражающие факторы</p>	<p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; – формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; – развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; <p>ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14</p>	Текущий	Решение ситуативных задач
<p>Тема 2.3 Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций</p>	<p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; – формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; <p>предметных:</p>	Текущий	Решение ситуативных задач

	– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14		
Тема 2.4 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан	личностных: – воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности; предметных: – развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; метапредметных: – формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения; – приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации; ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14	Текущий	Решение ситуативных задач
2 семестр			
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			
Тема 3.2 Организационная структура Вооруженных Сил РФ	личностных: – развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз; – готовность к служению Отечеству, его защите; предметных: – получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки; ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14	Текущий	Решение ситуативных задач
Тема 3.3. Виды воинской обязанности и	личностных: – развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств,	Текущий	Практическая работа

подготовка граждан к военной службе	<p>обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>предметных:</p> <p>– получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;</p> <p>– освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14</p>		
Раздел 4. Основы медицинских знаний			
Тема 4.1. Понятие первой помощи.	<p>личностных:</p> <p>– формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>предметных:</p> <p>– сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;</p> <p>ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14</p>	Текущий	Решение ситуативных задач
Тема 4.2. Понятие травм их виды	<p>личностных:</p> <p>– формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;</p> <p>предметных:</p> <p>– развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>– владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.</p> <p>ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14</p>	Текущий	Решение ситуативных задач
Тема 1.1 -4.3	Достижение обучающимися личностных, предметных и метапредметных	Промежуточный	Зачет с оценкой

	результатов. ОК 1, 2, 4-9; ЛР 1-6, 8-10, 12,14		
--	---	--	--

Система контроля и оценки результатов освоения умений и усвоения знаний

В соответствии с учебным планом по дисциплине ОУП.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. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья

Практическое занятие № 1 Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Задание № 1. Решение ситуативных задач

Цель: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки».

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Определите свой суточный расход энергии, пользуясь предложенной таблицей и методикой расчета.
2. Кратко ответьте на контрольные вопросы.

Простейшим методом определения достаточности питания является наблюдение за динамикой массы тела человека. Другим методом оценки питания является определение качественного состава и энергетической ценности рациона с использованием таблиц химического состава продуктов. При определении потребности в основных пищевых веществах ключевую роль играет точность уровня потребления энергии, исключающая возникновение диспропорции между уровнями поступления энергии с пищей и ее расходом. Возникновение такой диспропорции связана со снижением энергоёмкостей трудовой деятельности, снижением расхода энергии в быту и является причиной распространения избыточности массы тела. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии трудоспособного населения дифференцируются в зависимости от пола, возврата, характера трудовой деятельности. Однако профессия не всегда адекватно отражает реальные энергозатраты человека. Коэффициент физической активности позволяет корректировать общие энергозатраты человека. Потребность человека в энергии можно определить с учетом данных хронометража различных видов работы в течение рабочего дня.

Рассчитайте примерный суточный расход энергии на один кг веса при выполнении различных работ обучающегося выраженных в таблице:

Вид работы	Время	Расход энергии
Одевание и раздевание	45 мин	0,0281 ккал x 45 мин = 1,2645 ккал
Уборка постели, личная гигиена	30 мин	0,0329 ккал x 30 мин = 0,9870 ккал
Зарядка и др. физические упражнения	15 мин	0,0648 ккал x 15 мин = 0,9720 ккал
Прием пищи (троекратный)	1 час 40 мин	0,0236 ккал x 100 мин = 2,3600 ккал
Езда в автобусе	1 час	0,0236 ккал x 60 мин = 1,4160 ккал

Контрольные вопросы:

1. Что такое рациональное питание?

2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Каковы основные принципы рационального питания?

Тема 1.5 Правила и безопасность дорожного движения

Практическое занятие № 2. Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Задание № 1 Дискуссия и устный опрос по проблеме: «Изучение моделей поведения всех участников дорожного движения. Профилактика ДТП».

Цель: Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1) Обсуждение проблемы моделей поведения всех участников дорожного движения и профилактики ДТП.

Перечень заданий к дискуссии:

1. Изучить основные обязанности пешеходов
2. Изучить правила поведения пассажиров в различных видах общественного транспорта
3. Письменно ответить на контрольные вопросы:
4. Назовите основные правила безопасного улицы пешеходами.
5. Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте.
6. Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая?
7. Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части?

2) Ответьте на вопросы тестирования и подготовьтесь к устному опросу:

Выберите правильный ответ:

1. Как называются с точки зрения Правил дорожного движения лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя?

- 1) водитель
- 2) пассажир
- 3) пешеход
- 4) путешественник

2. С какой скоростью разрешается движение транспортных средств в населенных пунктах, в жилых зонах и на дворовых территориях?

- 1) в населенных пунктах не более 40 км/ч, а в жилых зонах не более 30 км/ч
- 2) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах не более 10 км/ч
- 3) в населенных пунктах не более 50 км/ч, а в жилых зонах не более 15 км/ч
- 4) в населенных пунктах не более 60 км/ч, а в жилых зонах не более 20 км/ч

3. Перечислите основные дорожные знаки?

4. С какого возраста детям разрешено ехать на переднем сиденье автомобиля?

- A. 14 лет
- Б. 7 лет
- В. 12 лет

5. Как называется боковая часть дороги?

- A. Обочина
- Б. Перекресток
- В. Ограждение

6. Какой поворот опаснее: левый или правый?

- A. Правый
- Б. Левый
- В. Оба

7. Водители-лихачи очень любят его совершать

- A. Происшествие
- Б. Столкновение

В. Обгон

8. Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор и регулировщик?

А. Светофору

Б. Регулировщику

В. Никому

9. Сколько сигналов имеет пешеходный светофор?

А. Один

Б. Три

В. Два

10. Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения?

А. Рука поднята вверх;

Б. Руки опущены

В. Руки разведены в стороны

11. Как выглядят запрещающие знаки?

А знак в виде синего круга;

Б знак в виде красного круга

В знак в виде красного треугольника;

12. Что показывает стрелка спидометра?

А. Скорость

Б. Время

В. Температуру

13. Как называется пересечение дорог и улиц?

А. Шоссе

Б. Обочина

В. Перекресток

14. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам?

А. 14 лет

Б. 16 лет

В. 10 лет

15. Как называется изменение направления движения?

А. Остановка

Б. Поворот

В. Дорожка

16. Приспособление в общественном транспорте для безопасности проезда пассажиров.

А. Ступенька

Б. Ремень

В. Поручни

17. С какого возраста можно обучаться вождению автомобиля?

А. 12 лет.

Б. 16 лет.

В. 14 лет.

18. 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.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Практическое занятие № 3. Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

Задание № 1. Решение ситуативных задач

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 куса 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 куса 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 деревьях; 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, вытащенной 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 сохраниться. 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 ошипывая. 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, льяную 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 сможете 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.

Тема 2.2 Современные средства поражения и их поражающие факторы

Практическое занятие № 4 Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.

Задание № 1 Решение ситуативных задач

Цель: познакомиться с устройством и назначением гражданского фильтрующего противогаза (ГП – 7) и индивидуальной аптечки.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Внимательно рассмотрите устройство противогаза.
2. Зарисуйте противогаз, подпишите его части:
 - 1 - лицевая часть
 - 2 - фильтрующе – лицевая коробка
 - 3 - узел клапана вдоха
 - 4 - переговорное устройство (мембрана)
 - 5 - узел клапана выдоха
 - 6- обтюратор
 - 7 - наголовник
 - 8 - лобная ляжка
 - 9 - височные ляжки
 - 10- щечные ляжки



Контрольные вопросы:

1. Какие средства индивидуальной защиты вы знаете?
2. Для чего предназначен ГП – 7?
3. Какие предметы бытовой одежды можно использовать для защиты при отсутствии ЗФО?
4. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
5. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
6. Терроризм как основная социальная опасность современности.
7. Космические опасности: мифы и реальность.
8. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
9. Оповещение и информирование населения об опасности.
10. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
11. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
12. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Тема 2.3 Обучение населения защите от ЧС

Практическое занятие № 5 Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

Задание № 1 Решение ситуативных задач:

Цель: Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Прочитайте практические ситуации и предложите правильный вариант ответа.

1. Как вы будете действовать, если:

Вы едете в поезде. Вам сообщили, что в соседнем вагоне очаг возгорания. Ваши действия.....

Вы летите в самолете. Объявили непредвиденную экстренную посадку. Ваши действия.

Каждый день вы отправляетесь на работу на автобусе. Назовите правила безопасного поведения в городском транспорте.

2. Ответьте кратко на контрольные вопросы:

1. Назовите возможные причины возникновения ЧС на транспорте?

2. Какие существуют общие правила безопасного поведения на транспорте.

3. Какие качества личности помогут выйти из сложной ЧС?

Тема 2.4 Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

Практическое занятие № 6. Изучение первичных средств пожаротушения.

Задание № 1 Решение ситуативных задач по теме: «Изучение первичных средств пожаротушения».

Цель: Изучить применение, принцип действия и выбор средств первичного пожаротушения.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Используя материал к практическому занятию, ознакомьтесь с первичными средствами пожаротушения (ПСП).

2. Изучите принцип действия ОП и ОУ.

3. Ознакомьтесь с устройством ОП и ОУ. Зарисуйте схему в тетрадь, подпишите основные составляющие огнетушителей.

4. Изучите принцип работы с огнетушителем.

Дополнительный материал к практической работе №6 Первичные средства пожаротушения

Первичные средства пожаротушения (ПСП) – это инструменты и материалы, применяемые для огнетушения, эффективные в начальной стадии возгорания. Эти средства могут быть использованы людьми, не обладающими профессиональными знаниями борьбы с огнем, до прибытия на объект пожарной бригады. ПСП размещают в местах, специально для этого оборудованных – в пожарных шкафах, на пожарных стендах и пожарных щитах

Виды первичных средств пожаротушения:

1.Огнетушащие вещества

Вода — самое популярное средство борьбы с огнем. Когда вода подается на очаг возгорания, часть не испарившейся жидкости впитывается и снижает температуру горящего объекта. Растекаясь по полу, вода препятствует возгоранию не охваченных пламенем частей интерьера. Поскольку вода является электропроводником, она не пригодна для тушения оборудования и сетей, которые находятся под напряжением. Категорически запрещается лить воду на легковоспламеняющиеся жидкости. Такие жидкости образуют на поверхности воды маслянистые пятна, и, растекаясь вместе с водой, продолжают гореть на ее поверхности;

Песок и земля - вещества, которые эффективно борются с воспламенением горючих жидкостей (бензин, масла, смолы, керосин и др.) Насыпая землю по периметру горячей зоны, пытайтесь окружить место возгорания и воспрепятствовать растеканию горячей жидкости. После этого следует забросать горящую поверхность слоем земли, которая перекроет доступ кислорода, необходимого для процесса горения, и впитает жидкость.

2.Пожарный ручной инструмент и пожарный инвентарь.

На пожарных стендах и пожарных щитах располагается пожарный инструмент - ломы, лопаты, багры, крюки, топоры и пр. Пожарный инвентарь, как правило, устанавливается рядом с пожарным щитом или стендом - это может быть ящик с песком, бочка или чан с водой и др. Пожарный инструмент используется для транспортировки

огнетушащих веществ в зону возгорания, а также для разбора тлеющих конструкций, вскрытия дверей и пр.



3. Пожарное оборудование.

Кран пожарный - применяются в комплекте с пожарным стволом и пожарным рукавом на внутреннем противопожарном водоснабжении. Может использоваться как для тушения небольшого пожара, так и для серьезного противостояния огню в качестве дополнительного средства пожаротушения. Располагаются пожарные краны в пожарных шкафах. Они просты в применении и не требуют специальных навыков и умений. При установлении факта возгорания, необходимо открыть шкаф, соединить последовательно пожарный ствол, пожарный рукав и кран. Повернуть вентиль крана и приступить непосредственно к тушению пожара;

Огнетушитель — стационарное или ручное устройство, предназначенное для пожаротушения путем выброса запасенного огнетушащего состава. Ручной огнетушитель - это красная емкость цилиндрической формы, имеющая трубку или сопло. При введении огнетушителя в активное состояние выпускается пожароподавляющее вещество, которое под большим давлением выходит из сопла. Этим пожароподавляющим веществом может быть вода, пена, порошковые или газовые химические соединения. Согласно нормам пожарной безопасности, все производственные помещения предприятий, расположенных на территории РФ, должны быть оснащены огнетушителями. Требование об обязательном наличии огнетушителя в автомобильном транспорте есть в правилах дорожного движения многих государств мира.

Огнетушители Порошковые огнетушители (ОП) предназначены для тушения пожаров твердых, жидких и газообразных веществ (в зависимости от марки используемого огнетушащего порошка), а также электроустановок, находящихся под напряжением до 1 кВ (1000 В).

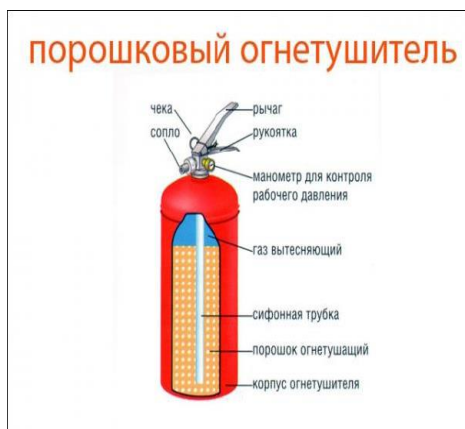
Принцип работы передвижного огнетушителя ОП-50(З) основан на вытеснении огнетушащего порошка (при открытом клапане запорного устройства) сжатым воздухом, находящимся в емкости.

При введении огнетушителя в действие необходимо выполнить следующее:

1. Убедиться, что огнетушитель заряжен подкатить огнетушитель на расстояние 5-8 метров к очагу пожара и установить его в вертикальном положении
2. Снять и проложить без перегибов и скручиваний шланг подачи порошка выдернуть чеку и повернуть рычаг запорной головки на 180° ;
3. Открыв выпускной клапан, направить струю порошка в зону пожара зигзагообразными движениями для достижения большего охвата пламени порошковым облаком.

Тушение производить с наветренной стороны. Допускается многократное открытие и закрытие выпускного клапана при тушении пожара.

Пожарный инвентарь, как правило, устанавливается рядом с пожарным щитом или стендом - это может быть ящик с песком, бочка или чан с водой и др. Пожарный инструмент используется для транспортировки огнетушащих веществ в зону возгорания, а также для разбора тлеющих конструкций, вскрытия дверей и пр.



Тушение производить с наветренной стороны. Допускается многократное открытие и закрытие выпускного клапана при тушении пожара. Углекислотные огнетушители (ОУ) предназначены для тушения загорании различных веществ и материалов, а также электроустановок, кабелей и проводов, находящихся под напряжением до 10 кВ (10000 В). Заряд углекислотных огнетушителей находится под высоким давлением, поэтому корпуса (баллоны) снабжаются предохранительными мембранами, а заполнение диоксидом углерода допускается до 75%. Для приведения в действие ручных углекислотных огнетушителей ОУ-2, ОУ-5, ОУ-8 и ОУ-10 необходимо: 1. используя транспортную рукоятку, снять и поднести огнетушитель к месту горения; 2. направить раструб на очаг горения и открыть запорно-пусковое устройство). Запорно-пусковое устройство позволяет прерывать подачу углекислоты. При работе углекислотных огнетушителей всех типов запрещается держать раструб незащищенной рукой, так как при выходе углекислоты образуется снегообразная масса с температурой минус 80°С. При использовании огнетушителей ОУ необходимо иметь в виду, что углекислота в больших концентрациях к объему помещения может вызвать отравления персонала, поэтому после применения углекислотных огнетушителей небольшие помещения следует проветрить.



Принцип действия: при срабатывании пускового устройства прокалывается заглушка баллона с рабочим газом. Газ по трубке поступает в нижнюю часть корпуса и создает избыточное давление. Порошок вытесняется по сифонной трубке в шланг к стволу. Порошок изолирует горящее вещество от воздуха

Принцип действия основан на вытеснении двуокиси углерода избыточным давлением собственных паров. При открывании пускового устройства углекислый газ по сифонной трубке поступает к раструбу. СО из сжиженного состояния переходит в газообразное. Углекислота, попадая на горящее вещество, изолирует его от воздуха.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.2 Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации

Практическое занятие № 7. Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции.

Задание № 1. Решение ситуативных задач

Цель: Изучение способов бесконфликтного общения и саморегуляции и организационной структуры Вооруженных Сил Российской Федерации

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Проанализируйте одну из конфликтных ситуаций, которая была в вашей жизни (ученик – ученик, ученик-учитель (воспитатель), ученик – родители, ученик – тренер) по предложенному плану.
2. Используя предложенные рекомендации, сделайте выводы о наиболее правильном поведении в вашем конфликте и тех ошибках, которые вы допустили и постараетесь избежать в будущем.

Анализ конфликтной ситуации:

1. Описание конфликта. Какая проблема послужила "толчком" к возникновению конфликта?
2. Участники конфликта: действия одной стороны конфликта, действия другой стороны конфликта.
3. Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент?
4. Что помешало остановить перерастание проблемы в конфликт?
5. Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в данной ситуации и почему?
7. Подумайте над последствиями выбора вариантов поведения:

Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах

Стратегия	Плюсы	Минусы
Избегание	Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой	Проблема остается неразрешенной
Компромисс	Когда другие стратегии неэффективны	Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал
Сотрудничество	Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом	Требует много времени и сил, успех не гарантирован
Приспособление	Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого	Твои интересы остались без внимания, ты уступил
Соревнование	Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить	Эта стратегия может сделать тебя непопулярным

Правила эффективного поведения в конфликте

1. Остановись! Не торопись реагировать!
 2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию!
 3. Откажись от установки: "Победа любой ценой!"
 4. Подумай о последствиях выбора!
- Когда ты очень раздражен, разгневан...
1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не
 2. бросайся сразу "в бой".
 3. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.

4. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.
 5. Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.
- Результаты работы оформите в тетради.

Тема 3.3 Виды воинской обязанности и подготовка граждан к военной службе

Практическое занятие № 8

Практическая работа по теме: «Особенности службы в армии, изучение и освоение методики проведения строевой подготовки».

Цель: Изучение особенностей службы в армии, освоение методики проведения строевой подготовки.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

- 1) В учебнике: «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс» А.Т. Смирнова, О.Б. Хренникова изучите главу 19, с. 288-313 и подробно законспектируйте содержание темы «Строй и управление ими», основные термины и понятия строевой подготовки;
- 2) Подготовьтесь к выполнению практических упражнений строевой подготовки на занятии:

Практические упражнения:

1. строевые приемы и движение без оружия;
 2. выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении;
 3. выход из строя и возвращение в строй;
 4. подход к начальнику и отход от него;
 5. строй отделения;
 6. сигналы управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
 7. приводить примеры команд управления строем с помощью голоса.
- 3) обсуждение основных положений организации службы в армии и основы военно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

Темы для обсуждения:

Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Общие права и обязанности военнослужащих. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Практическая работа по теме: «Освоение методики проведения огневой подготовки».

Цель: Освоение методики проведения огневой подготовки

ХОД ЗАНЯТИЯ:

- 1) В учебнике: «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс» А.Т. Смирнова, О.Б. Хренникова изучите главу 20, с. 314-329 и подробно законспектируйте содержание тем.

Темы для изучения:

1. Назначение, основные свойства и общее устройство автомата Калашникова;
2. Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
3. Хранение автомата Калашникова;
4. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
5. Основы и правила стрельбы;
6. Ведение огня из автомата Калашникова;
7. Ручные осколочные гранаты;

8. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами.

2) Подготовьтесь к выполнению практических упражнений огневой подготовки на занятии:

Практические упражнения:

- 1) имитация чистки и смазки автомата Калашникова;
- 2) выполнение нормативов неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- 3) описание работы частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- 4) выполнение нормативов снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- 5) выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
- 6) описывать явление выстрела и его практическое значение;
- 7) объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убийного действия пули при поражении противника;
- 8) объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
- 9) выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
- 10) объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- 11) стрельба из пневматического лазерного оружия (пистолет, автомат) с использованием интерактивного лазерного тира.

Практическая работа по теме: «Освоение методики проведения тактической подготовки».

Цель: Освоение методики проведения огневой подготовки

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1) В учебнике: «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс» А.Т. Смирнова, О.Б. Хренникова изучите главу 20, с. 330-337 и подробно законспектируйте содержание тем.

Темы для изучения:

1. Современный общевойсковой бой;
 2. Инженерное оборудование позиции солдата;
 3. Обязанности солдата в бою;
 4. Элементы военной топографии;
 5. Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1));
 6. Действия по сигналам оповещения;
 7. Состав и применение аптечки индивидуальной;
- 2) Подготовьтесь к выполнению практических упражнений тактической подготовки на занятии:

Практические упражнения:

- 1) выполнение нормативов надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- 2) способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке;
- 3) оказывать первую помощь в бою;
- 4) выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.
- 5) прохождение полосы препятствий в индивидуальной защите (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1));
- 6) выполнять приемы «К бою», «Встать»;
- 7) выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);
- 8) определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
- 9) передвигаться по азимутам;

10) действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Тема 4.1 Понятие первой помощи.

Практическое занятие № 9. Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

Задание № 1 Решение ситуативных задач по теме: «Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях».

Цель: изучение основных понятий первой помощи и основных приемов 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. Сдавливание 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 20-30см;
- 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 размозжение 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 ампутуют.

Тема 4.2 Понятие травм их виды

Практическая работа № 10 Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания.

Задание №1 Решение ситуативных задач по теме: «Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания».

Цель: познакомиться с причинами внезапной остановки сердца и дыхания, с признаками клинической смерти, а также научиться навыкам первой помощи при остановке сердечной деятельности.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Изучите дополнительный материал к практическому занятию.
2. Составить краткие ответы на контрольные вопросы:
 - 1) Что такое клиническая смерть, каковы признаки?
 - 2) Какие есть способы проведения искусственного дыхания?
 - 3) Что необходимо предпринять перед тем, как проводить искусственное дыхание?
 - 4) Каковы главные правила проведения искусственного дыхания?
 - 5) Как провести непрямой массаж сердца?

Дополнительный материал к практическому занятию

Реанимация – это восстановление или временное замещение резко нарушенных или утраченных жизненно важных функций организма. После прекращения работы сердца и легких клетки тела живут от 3 до 7 мин. Этот короткий период называется клинической смертью.

Признаки клинической смерти:

Отсутствуют:

сознание;

самостоятельное дыхание;

реакция на боль; \nexists пульс на сонной артерии;

зрачок широкий, не реагирует на свет;

Клиническая смерть является последней обратимой фазой умирания, при которой, несмотря на отсутствие кровообращения в организме и прекращение снабжения его тканей кислородом, в течение определенного времени еще сохраняется жизнеспособность всех органов, в том числе и высших отделов центральной нервной системы. Благодаря этому имеется возможность восстановления жизненных функций организма с помощью реанимационных мероприятий. В обычных температурных условиях клиническая смерть продолжается 3-7 минут, после чего восстановить нормальную деятельность центральной нервной системы невозможно. Время клинической смерти может быть дольше, если на пострадавшего воздействуют низкие температуры – например утопление в холодной воде.

Признаками клинической смерти являются: отсутствие сознания, дыхания и сердечной деятельности. При клинической смерти необходимо немедленное проведение сердечно-легочной реанимации. Прекардиальным ударом можно заставить сердце заработать так же синхронно, как и прежде. Цель удара как можно сильнее сотрясти грудную клетку, что станет толчком к запуску остановившегося сердца. Если удар нанесен в течение первой минуты после остановки сердца, то вероятность оживления превышает 50 %. Если после этого сердце не «запустилось», то тогда приступают к СЛР.

Как правильно делать искусственное дыхание и наружный массаж сердца

1. Назначение искусственного дыхания обеспечить газообмен в организме, т. е. насыщение крови пострадавшего кислородом и удаление из крови углекислого газа. Кроме того, искусственное дыхание, воздействуя рефлекторно на дыхательный центр головного мозга, способствует восстановлению самостоятельного дыхания пострадавшего. Газообмен происходит в легких, воздух, поступающий в них, заполняет множество легочных альвеол, к стенкам которых притекает кровь, насыщенная углекислым газом. Стенки альвеол очень тонки, и общая площадь их у человека достигает в среднем 90 м². Через эти стенки и осуществляется газообмен, т. е. из воздуха в кровь переходит кислород, а из крови в воздух — углекислый газ. Кровь, насыщенная кислородом, посылается сердцем ко всем органам, тканям и клеткам, в которых благодаря этому продолжают нормальные окислительные процессы, т. е. нормальная жизнедеятельность.

2. Подготовка к искусственному дыханию. Прежде чем приступить к искусственному дыханию, необходимо быстро выполнить следующие операции:

- освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды;
- уложить пострадавшего на спину на горизонтальную поверхность ;
- максимально запрокинуть голову пострадавшего , под лопатки следует подложить валик из свернутой одежды,
- пальцами обследовать полость рта, и если в нем обнаружится инородное содержимое (кровь, слизь и т. п.), удалить его, вынув одновременно зубные протезы, если они имеются.

3. Способы искусственного дыхания Способ искусственного дыхания «изо рта в рот». Он заключается в том, что оказывающий помощь вдвухает воздух из своих легких в легкие пострадавшего через его рот. Он делает глубокий вдох и затем с силой выдыхает воздух в рот пострадавшего. При этом он должен охватить своим ртом весь рот пострадавшего, а своей щекой или пальцами зажать ему нос. Затем оказывающий помощь откидывается назад, освобождая рот и нос пострадавшего, и делает новый вдох. В этот период грудная клетка пострадавшего опускается и происходит пассивный выдох. Маленьким детям вдвухание воздуха можно производить одновременно в рот и нос, при этом оказывающий помощь должен охватить своим ртом рот и нос пострадавшего. Наилучшая проходимость дыхательных путей пострадавшего обеспечивается при трех условиях: максимальном отгибании головы назад, открытии рта, выдвижении вперед нижней челюсти. Иногда оказывается невозможным открыть рот пострадавшего вследствие судорожного сжатия челюстей. В этом случае искусственное дыхание следует производить по способу «изо рта в нос», закрывая рот пострадавшего при вдвухании воздуха в нос. При искусственном дыхании взрослому человеку вдвухание надо делать резко 10 —12 раз в минуту (т. е. через 5 — 6 с), а ребенку — 15 — 18 раз (т. е. через 3 — 4 с). При этом поскольку у ребенка вместимость легких меньше, вдвухание должно быть неполным и менее резким. При появлении у пострадавшего первых слабых вдохов следует приурочивать искусственный вдох к началу самостоятельного вдоха. Искусственное дыхание необходимо проводить до восстановления глубокого ритмичного самостоятельного дыхания.

4. Массаж сердца. При оказании помощи пораженным током производится так называемый непрямой или наружный массаж сердца — ритмичное надавливание на грудь, т. е. на переднюю стенку грудной клетки пострадавшего. В результате этого сердце сжимается между грудиной и позвоночником и выталкивает из своих полостей кровь. После прекращения надавливания грудная клетка и сердце распрямляются и сердце заполняется кровью, поступающей из вен. У человека, находящегося в состоянии клинической смерти, грудная клетка из-за потери мышечного напряжения легко смещается (сдавливается) при нажатии на нее, обеспечивая необходимое сжатие сердца. Цель массажа сердца — искусственное поддержание кровообращения в организме пострадавшего и восстановление нормальных естественных сокращений сердца. Кровообращение, т. е. движение крови по системе кровеносных сосудов, необходимо для того, чтобы кровь доставляла кислород ко всем органам и тканям организма. Следовательно, кровь должна быть обогащена кислородом, что достигается искусственным дыханием. Таким образом, одновременно с массажем сердца должно производиться искусственное дыхание. Восстановление нормальных естественных сокращений сердца, т.е. его самостоятельной работы, при массаже происходит в результате механического раздражения сердечной мышцы.

Для выполнения массажа необходимо:

- уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность;
- обнажить его грудь, расстегнуть стесняющие дыхание предметы одежды;
- определив прощупыванием место надавливания (оно должно находиться примерно на два пальца выше мягкого конца грудины), оказывающий помощь должен положить на него нижнюю часть ладони одной руки, а затем поверх верхней руки положить под прямым углом вторую и надавливать на грудную клетку пострадавшего, слегка помогая при этом наклоном всего корпуса;

- надавливать следует быстрым толчком, так чтобы сместить нижнюю часть грудины вниз на 3 — 4, а у полных людей на 5 — 6 см;
 - усилие при надавливании следует концентрировать на нижней части грудины, которая более подвижна;
 - следует избегать надавливания на верхнюю часть грудины, а также на окончания нижних ребер, так как это может привести к их перелому;
 - нельзя надавливать ниже края грудной клетки (на мягкие ткани), так как можно повредить расположенные здесь органы, в первую очередь печень. Надавливание (толчок) на грудину следует повторять примерно 1 раз в секунду или несколько чаще, чтобы создать достаточный кровоток. Эффективность наружного массажа сердца проявляется в первую очередь в том, что при каждом надавливании на грудину на сонной артерии четко прощупывается пульс. Для определения пульса указательный и средний пальцы накладывают на адамово яблоко пострадавшего и, продвигая пальцы вбок, осторожно ощупывают поверхность шеи до определения сонной артерии. Другими признаками эффективности массажа является сужение зрачков, появление у пострадавшего самостоятельного дыхания, уменьшение синюшности кожи и видимых слизистых оболочек.
- Искусственное дыхание и наружный массаж сердца следует производить до появления самостоятельного дыхания и восстановления деятельности сердца или до передачи пострадавшего медицинскому персоналу.

2.2. Задания для промежуточного контроля

Вопросы к зачету

1. Актуальность изучения дисциплины цели и задачи.
2. История создания Вооруженных Сил РФ.
3. Первая помощь при клинической смерти.
4. Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
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.
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. Составьте алгоритм выхода из конфликтной ситуации.
13. Рациональное питание и его значение для здоровья.
14. Военно-Морской флот, его состав и предназначение.
15. Правила безопасного поведения пешеходов на дорогах.
16. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды.
17. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение.
18. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.
19. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
20. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.
21. Правила поведения в условиях автономного существования.
22. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья.
23. Космические войска, их состав и предназначение.
24. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники
25. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её предназначение, структура, задачи.
26. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Министерство внутренних дел Российской Федерации.

27. Обеспечение личной безопасности в общественном транспорте.
28. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны, её цели и задачи.
29. Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение.
30. Действия в случае получения сигнала « ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»
31. Здоровье человека, его составляющие и факторы его определяющие.
32. Военный учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
33. Правила эвакуации в условиях чрезвычайной ситуации.
34. Инфекционные заболевания, классификация заболеваний, причины их возникновения, механизм передачи инфекций.
35. Символы воинской чести.
36. Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.
37. СПИД. ЗППП. Профилактика ВИЧ – инфекций и ЗППП.
38. Альтернативная гражданская служба.
39. Виды и степени ожогов. Первая помощь при ожогах.
40. Организация и основное содержание проведения аварийно-спасательных работ, частичная и полная санитарная обработка людей.
41. Прохождение военной службы по контракту.
42. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания
43. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени
44. Военно-Морской флот, его состав и предназначение.
45. Основные меры профилактики инфекционных заболеваний
46. Вредные привычки, их влияние на здоровье.
47. Сухопутные войска, их состав и предназначение.
48. Первая помощь при отравлениях.
49. Вредные привычки и их социальные последствия.
50. Индивидуальные средства защиты. Устройство и принцип действия ГП – 7.
51. Оказание первой помощи при потере сознания. Признаки обморока.
52. Наркомания. Профилактика наркомании
53. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение.
54. Основные степени отморожений. Первая помощь при воздействии низких температур.
55. Влияние двигательной активности и закаливания на здоровье человека.
56. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества
57. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах
58. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан РФ.
59. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
60. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

3. Критерии оценивания

Критерии оценивания ситуативных задач

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.
- «отлично» - правильно оценил ситуацию и разработал алгоритм действий.
- «хорошо» - Правильно использовал алгоритм решения задачи, но не точно оценил ситуацию.
- «удовлетворительно» - Трудности в использовании алгоритма решения ситуации, неточности при выборе варианта ее решения, прибегает к посторонней помощи.
- «неудовлетворительно» - не смог определить ситуацию и правильно разработать алгоритм помощи пострадавшему.

Критерии оценивания тестирования

«отлично»: 98 – 100 %

«хорошо»: 85 – 97%

«удовлетворительно»: 70 – 84 %

«неудовлетворительно» 0 - 69%

Критерии оценивания рефератов

«отлично» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«хорошо» – основные требования к реферату и защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы, во время защиты не сделан вывод по работе.

«неудовлетворительно» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания дискуссии

Оценка «отлично»:

1. Глубокое знание материала.
2. Знание современных вопросов безопасности человека в среде обитания.
3. Умением логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь.
4. Точные, полные и логичные ответы на дополнительные вопросы.

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.

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.

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.

Критерии оценивания практических работ

Оценка **«отлично»** ставится, если обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка **«хорошо»** ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях оценка снижается, если обучающийся не соблюдал правила техники безопасности.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка **«отлично»** ставится в том случае, если обучающийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, 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; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Оценка **«хорошо»** ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если обучающийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; 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; допустил четыре или пять недочетов.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями образовательной программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.