

Министерство образования Ставропольского края  
ГБПОУ «Минераловодский региональный многопрофильный колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ МРМК  
Ф.И.Димбалов  
« 06 » 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД 6 06 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Минеральные Воды  
2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования подготовки квалифицированных рабочих (служащих) по профессиям 08.01.07. Мастер общестроительных работ; 08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства; 43.01.02 «Парикмахер», 19.01.17. «Повар кондитер»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Минераловодский региональный многопрофильный колледж»

Разработчик:

Бойченко Т.Г. – Руководитель – организатор, преподаватель ОБЖ

Рассмотрена и утверждена на заседании МО гуманитарных дисциплин протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Руководитель объединения Коробкина В.Коробкина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 6 06 «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки НПО 0801.07. Мастер общестроительных работ; 08.01.10 Мастер жилищно-коммунального хозяйства; 4301.02 «Парикмахер», 1901.17. «Повар кондитер»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в цикл общеобразовательных базовых дисциплин

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение основ безопасности жизнедеятельности направлено на достижение следующих **целей:**

- *воспитание* у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- *развитие* духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и Социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

- *освоение* знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;

- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

**уметь:**

- рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;
- организовать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.
- перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- применять первичные средства пожаротушения;
- оказывать первую помощь пострадавшим;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- пользования бытовыми приборами;
- использования по назначению лекарственных препаратов и средств

бытовой химии;

- пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;  
лекций 50 час  
практических занятий 22 часов  
самостоятельной работы обучающегося 36 часов

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
индивидуальные задания	16
внеаудиторная самостоятельная работа	20
исследовательская работа	
Итоговая аттестация в форме	зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ОУД б 06 ОБЖ</b>		<b>108</b>	
<b>Раздел 1. «Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья»</b>		<b>24</b>	<b>1</b>
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Личная безопасность в повседневной жизни.</p> <p>2. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой</p> <p>3 Вредные привычки(употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья.</p> <p>4 Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p> <p>5. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.</p>	<b>10</b>	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выработка поведения при пожаре в быту.</p> <p>2. Выработка поведения в криминогенных ситуациях.</p>	<b>6</b>	



	3. Оказание первой медицинской помощи.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> (Подготовка докладов, рефератов по темам) 1. Табачный дым и его составные части. 2. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. 3. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. 4. Написание реферата на тему: «Здоровье человека и инфекционные заболевания»	<b>8</b>	
<b>Раздел 2. «Государственная система обеспечения безопасности населения».</b>		<b>28</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций. 2. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного, социального и военного характера. 3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. 4. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. 5. Современные средства поражения и их поражающие факторы. 6. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Просмотр документального фильма о мировых катастрофах 2. Проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в очаге поражения. 3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. 4. Экскурсия на базу МЧС	<b>4</b>	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> (Подготовка докладов, рефератов по темам)</p> <p>1. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.</p> <p>1. Основные положения Законов Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности».</p> <p>3. Общая характеристика природоохранной деятельности в отраслях агропромышленного комплекса.</p> <p>4. Права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.</p> <p>5. Современные обычные средства поражения.</p> <p>6. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p>	12	
<p><b>Раздел 3.</b> <b>«Основы обороны государства и воинская обязанность»</b></p>		40	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.</p> <p>2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России. Виды Вооружённых Сил Российской Федерации</p>	24	

	<p>4. Рода войск Вооружённых Сил России</p> <p>5. Другие войска.</p> <p>6. Состав и воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>7.. Воинская обязанность и воинский учет.</p> <p>8. Организация медицинского освидетельствования при ППВУ</p> <p>9. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>10 Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.</p> <p>11 Боевые традиции Вооруженных Сил Росси</p> <p>12 Символы воинской чести</p>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	<b>1 .</b> Воинская обязанность и воинский учет.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>10</b>	
	<p>1. Подготовка презентации на тему: «Структура ВС РФ»</p> <p>2.Тыл Вооруженных Сил. Состав специальных войск Вооруженных Сил.</p> <p>3. Федеральный закон «Об обороне» и воинская обязанность.</p> <p>4. Занятия граждан военно-прикладными видами спорта</p>		
<b>Раздел 4 . «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».</b>		<b>16</b>	<b>1</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	<p>1 Первая медицинская помощь при неотложных состояниях</p> <p>2 Ранения. Оказание помощи при ранениях</p>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	<p>1. Тестирование на тему: «Вредные привычки»</p> <p>2 Травмы. Виды травм и их особенности Переломы. Первая помощь пострадавшему.</p> <p>3 Кровотечения. Оказание помощи при кровотечениях</p>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>6</b>	
	<p>1. Подготовка докладов: «Нравственность и здоровье».</p> <p>2. Подготовка презентации на тему: «Режим труда и отдыха»</p>		

	3. Основы семейного права в Российской Федерации.		
<b>Итоговое занятие – дифференцированный зачет</b>			
Итого		<b>108</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета основ безопасности жизнедеятельности.

*Оборудование учебного кабинета:*

рабочее место преподавателя;  
посадочные места по количеству обучающихся;  
наглядные пособия;  
стенды; плакаты к основным темам курса, таблицы; схемы; макеты;  
приборы радиационной и химической разведки;  
противогазы ГП-5, ГГ1-7,  
респираторы,  
средства защиты кожи ОЗК,  
шины,  
тренажёр сердечно-лёгочной реанимации «Максим»,  
автомат Калашникова.  
- рабочая тетрадь для выполнения практических заданий;  
- инструкционные карты для проведения практических занятий;

*Технические средства обучения:* компьютер, экран, проектор.

*Программное обеспечение*

1. Microsoft Office 2007.
2. Антивирусная программа
3. Программа для создания и просмотра презентаций

#### 3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, Словари (справочники).

*Основные источники:*

- Н.В. Косолапова Основы безопасности жизнедеятельности. Профессиональное образование. Издательский центр «Академия» 2015 г
- С.Б. Варющенко Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. Профессиональное образование. Издательский центр «Академия» 2015 г
- Т.А. Хван Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для учащихся среднего профессионального образования. Ростов на дону: Издательский центр Феникс, 2013.
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности:11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М: Просвещение, 2012
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности:10 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М: Просвещение, 2008
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности:11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М: Просвещение, 2008
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности:10 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М: Просвещение, 2007.

-Смирнов А.Т. Основы военной службы 2007

**Дополнительные источники:**

-Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности:10 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М: Просвещение, 2001

-Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности:11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений – М: Просвещение, 2001

-Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб.для . общеобразоват. Учреждений. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2006. Всемирная здравоохранения «Международное руководство по судовой медицине» 1992

-Федеральные законы Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О безопасности дорожного движения» и др.

**АУДИОВИЗУАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА:**

1. Видеофильм «Оказание доврачебной помощи»
2. Видеофильм «Борьба с пожаром»
3. Видеофильм «Выжить любой ценой»
4. Видеофильм «Защита населения от ОМП»
5. Видеофильм «Всемирные катастрофы»
6. Видеофильм « Среда обитания»
- 7 Видеофильм «Виды современных оружий»
- 8 Видеофильм « Виды современной технике»
- 9 Видеофильм « Вирусы живущие в нашем теле»
- 10 Видеофильм « Экологическая катастрофа»

Т.д.

**1. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. <http://www.theobg.by.ru> (Основы безопасности жизнедеятельности)
2. <http://www.ipkps.bsu.edu.ru/source/methodsluzva/obg4.doc> (И.П. Лужкин курс «Основы безопасности жизнедеятельности»)
3. <http://www.samospas.ru/hotel> (Пожарная безопасность )
4. [http://www.medialaw.ru/laws/russian\\_laws/txt/25.htm](http://www.medialaw.ru/laws/russian_laws/txt/25.htm) (Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»)
5. <http://www.5ka.ru/9/20322/1.html> (Чрезвычайные ситуации природного характера. Оползни, сели и обвалы. Их происхождение. Правила поведения людей при их возникновении)
6. [http://www.nntu.scin-nov.ru/RUS/otd\\_sl/gochs/gov\\_resolution/resolution7/resolution7.htm](http://www.nntu.scin-nov.ru/RUS/otd_sl/gochs/gov_resolution/resolution7/resolution7.htm) (Постановление № 1094 "О Классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера")

7. <http://www.obzh.ru/pre/> (Надежность технических систем и техногенный риск)
8. <http://www.bppkland.ru/catalog1071194> (С.Н. Полтораки, А.Ю. Смирнов, Основы военно-гуманитарных знаний)
9. Безопасность жизнедеятельности. Форма доступа <http://www.aНеgd.ru/edu/saf.htm>
10. Интернет-ресурсы. Безопасность жизнедеятельности: конспект лекций. Крюков Р.Ф. Форма доступа <http://www.knigafound.ru/books/52234>
11. Интернет-ресурсы. Безопасность. Образование. Человек. Форма доступа <http://www.bezopasnost.edu> 66/т/

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля № 1
пользуется средствами <i>индивидуальном</i> и коллективной защиты;	<i>Практическая работа, сдача</i> нормативов использования СИЗ
пользуется первичными средствами пожаротушения	<i>Практическая работа</i> использование и применение первичных средств пожаротушения
требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;	Сдача нормативов физической готовности, сдача нормативов по стрельбе, сборке и разборке АК74, приёмы строевой подготовки, действия в строю и вне строя
оказание помощи пострадавшим	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №2 , сдача нормативов по оказании помощи пострадавшему при ранениях (наложение бинтовой повязки), травмах, отравлениях
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №3
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №4
основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций



	Вопросы для самоконтроля №5
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №6
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №7
состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №8
основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №9
основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы.	<i>Различные виды опросов:</i> Фронтальный опрос, индивидуальный оценочный, Тестирование; Проверка рефератов Просмотр презентаций Вопросы для самоконтроля №10
Зачёт по всем темам	Тестовый контроль

## Вопросы для самоконтроля

### Вопросы для самоконтроля № 1

- 1 Для чего предназначены средства индивидуальной защиты?
- 2 Что из ваших вещей можно использовать в качестве простейших средств защиты кожи при радиационной опасности?
- 3 Какие средства индивидуальной защиты можно попробовать использовать в домашних условиях в случае радиоактивного загрязнения местности?
- 4 Для чего предназначена аптечка индивидуальная (АИ-2)?
- 5 Для чего предназначены инженерные защитные сооружения?
- 6 Назовите основные виды защитных сооружений.
- 7 Каким требованиям должны соответствовать современные убежища?
- 8 Расскажите об основных и вспомогательных помещениях убежищ?
- 9 Какими техническими системами жизнеобеспечения должны быть оборудованы убежища?
- 10 Каковы нормы воздуха и воды, подаваемые в убежища?
- 11 Расскажите об особенностях противорадиационных укрытий.
- 12 Каковы назначение и технические характеристики простейших укрытий?

### Вопросы для самоконтроля №2

1. В чем заключается сущность первой медицинской помощи?
1. Кем и когда должна оказываться первая медицинская помощь?
2. Какими принципами следует руководствоваться при оказании первой медицинской помощи?
3. Что необходимо установить при первом осмотре пострадавшего?
4. Каковы признаки жизни?
5. Какие виды ран вам известны?
6. В чем заключается первая помощь при ранении?
7. Какие правила следует соблюдать при наложении повязки?
8. В чем заключается специфика оказания первой медицинской помощи при проникающем ранении в грудную полость?
9. Какая помощь оказывается при проникающем ранении в брюшную полость?
10. Какую помощь следует оказать при проникающем ранении черепа?
11. Назовите основные типы повязок.
12. Объясните технологию наложения таких типов повязок, как круговая, спиральная и восьмиобразная.
13. Как накладываются повязки в виде «уздечки» и «чепца»?
14. Какая повязка может быть наложена на нос, губы, подбородок, а также на все лицо?
15. При каких ранениях применяются крестообразная и колосовидная повязки?
16. При ранении каких частей тела применяется косыночная повязка?
17. Назовите основные виды кровотечений.
18. Как можно остановить капиллярное кровотечение?
19. Каковы признаки артериального кровотечения и чем оно опасно для пострадавшего?
20. В каких случаях следует накладывать медицинский жгут?
21. Каковы основные правила наложения жгута?
22. Назовите признаки венозного кровотечения и способы его остановки.
23. Каковы способы оказания первой медицинской помощи при признаках кровотечения из внутренних органов?
24. Что такое ожоги?
25. Какие виды и степени ожогов различают?
26. Для каких целей используют «правило ладони»?

27. Что делать, если загорелась одежда на человеке?
28. В чем заключается первая медицинская помощь при ожогах I степени?
29. Какова особенность оказания первой медицинской помощи при ожогах II, III и IV степени?
30. Какую первую медицинскую помощь следует оказать при острой сердечной недостаточности?
31. В чем заключается первая помощь при приступе стенокардии?
32. Какова первая доврачебная помощь при подозрении на инфаркт миокарда?
33. В чем заключается первая реанимационная помощь при внезапной остановке сердца?
34. В каких случаях наступают отморожения?
35. Назовите основные признаки и степени отморожения.
36. Какова первая медицинская помощь при отморожениях?

### **Вопросы для самоконтроля №3**

- 1 Какие критерии определяют здоровье человека?
- 2 Какие факторы влияют на здоровье человека?
- 3 Какой образ жизни можно назвать здоровым?
- 4 Какова роль режима в обеспечении здорового образа жизни?
- 5 Что такое биологические ритмы?
- 6 От чего зависит работоспособность человека?
- 7 Как влияет состояние окружающей среды на здоровье человека?
- 8 Что такое наследственность?
- 9 Какие качества личности позволяют раскрыть здоровый образ жизни?
- 10 Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
- 11 Как можно охарактеризовать поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения?
- 12 Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
- 13 Как алкоголь влияет на потомство?
- 14 Влияет ли алкоголизм на продолжительность жизни?
- 15 Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным?
- 16 Какие токсичные вещества входят в состав табачного дыма?
- 17 Каковы факторы риска для здоровья курильщиков?
- 18 Какой опасности курящая беременная женщина подвергает будущего ребенка?
- 19 Чем опасно пассивное курение?
- 20 Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
- 21 Назовите сроки разрушающего воздействия на организм различных наркотических средств.
- 22 Назовите основные признаки развития наркомании.
- 23 В чем заключается социальная опасность наркомании?
- 24 Предложите свои методы борьбы с этим опасным явлением.
- 25 Дайте определение понятий «репродуктивная система» и «репродуктивное здоровье».
- 26 Укажите особенности психологических портретов полов.
- 27 От каких факторов зависит репродуктивное здоровье человека?
- 28 Что такое планирование семьи?
- 29 Какой возраст считается оптимальным для рождения детей?
- 30 Какова роль полового воспитания и образования подростков и молодежи для сохранения репродуктивного здоровья общества?
- 31 Расскажите об основных вехах борьбы с инфекционными заболеваниями.
- 32 Назовите основные виды инфекционных заболеваний.

- 33 Каковы причины возникновения инфекционных заболеваний и каков механизм их передачи?
- 34 В чем заключается профилактика инфекционных заболеваний?
- 35 Чем опасно раннее начало половой жизни?
- 36 Какие болезни передаются половым путем?
- 37 Каковы общие правила профилактики венерических заболеваний?

#### **Вопросы для самоконтроля №4**

- 1 Что такое ядерное оружие? Какие поражающие факторы ядерного оружия вы знаете?
- 2 Какие существуют боеприпасы обычных средств поражения? Как они классифицируются?
- 3 Что такое биологическое оружие? В чём заключается его поражающее действие?
- 4 Что такое химическое оружие? Какие поражающие факторы химического оружия вы знаете?
- 5 Какие виды оружия на новых физических принципах вы знаете? Краткая характеристика каждого вида оружия?
- 6 С какой целью создаются системы оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций?
- 7 Как организованы централизованные системы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях?
- 8 Для каких целей создаётся единая дежурно-диспетчерская служба на базе телефона 112?
- 9 Как вы будете действовать, если по радио услышали об угрозе наводнения (например, в результате гидродинамической аварии) и распоряжение об эвакуации? Что возьмёте с собой в первую очередь? Обоснуйте свой ответ.

#### **Вопросы для самоконтроля №5**

- 1 Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)?
- 2 Перечислите основные задачи РСЧС.
- 3 На какой орган возложено руководство всей системой РСЧС и какие задачи он решает?
- 5 Дайте характеристику режимов действия РСЧС,
- 6 Что относится к силам и средствам наблюдения и контроля РСЧС?
- 7 Какие документы затрагивают вопросы обучения населения в области безопасности жизнедеятельности в России?
- 8 Перечислите основные задачи обучения населения по защите от чрезвычайных ситуаций.
- 9 Назовите группы лиц, подлежащие обучению в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
- 10 Перечислите основные задачи гражданской обороны.
- 11 Охарактеризуйте территориальный и производственный принципы организации гражданской обороны в нашей стране.
- 12 Кто осуществляет общее руководство гражданской обороной в нашей стране?
- 13 Что входит в состав сил гражданской обороны?
- 14 Для чего, по вашему мнению, создаются гражданские организации и формирования гражданской обороны?

#### **Вопросы для самоконтроля №6**

- 1 Назовите два вида ответственности граждан за нарушение военного законодательства.

- 2 . Назовите документы, обосновывающие правовые основы строительства Вооруженных сил Российской Федерации.
- 3 Назовите основной принцип строительства Вооруженных сил России
- 4 Конституция РФ (1993), закон РФ «О воинской обязанности».
- 5 Что является важнейшей функцией любого государства?
- 6 Объяснить понятие – Оборона государства?
- 7 Перечислить современные средства вооружённой защиты и борьбы.

#### **Вопросы для самоконтроля №7**

- 1 С какой целью организуется медицинское освидетельствование допризывников?
- 2 Порядок постановки граждан на воинский учёт
- 3 Охарактеризуйте порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Покажите роль военной присяги в жизни граждан
- 4 Российской Федерации (как во время службы в рядах Вооруженных сил, так и в запасе).
- 5 Охарактеризуйте основные особенности военной службы по призыву.

#### **Вопросы для самоконтроля №8**

- 1 Назовите основные ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации (не менее двух).
- 2 Назовите три основные функции Военно-воздушных сил.
- 3 Назовите три наиболее важные функции Военно-морского флота.
- 4 Приведите примеры (не менее трех), иллюстрирующие назначение Сухопутных войск.
- 5 Принятие присяги; вручение Боевого Знамени.
- 6 Боевые традиции Вооружённых сил?
- 7 Символы воинской части?
- 8 Патриотизм?

#### **Вопросы для самоконтроля №9**

- 1 Обязанности солдата (матроса) ВС
- 2 Охарактеризуйте меры по поддержанию высокого уровня воинской дисциплины.
- 3 Кто из граждан подлежит зачислению в запас ВС РФ?

#### **Вопросы для самоконтроля №10**

- 1 Назовите виды прохождения военной службы.
- 2 Назовите виды служб (не менее трех), относящихся к невоенизированным формированиям гражданской обороны.
- 3 Виды и рода войск, боевые возможности и вооружение
- 4 Назвать классы воинских должностей, замещаемых сержантами, старшинами, солдатами и матросами .

## Практических заданий (операционных задач) –

1. Во время просмотра телевизора вдруг пропало изображение, послышалось сильное гудение, появился запах гари. Охарактеризуйте Ваши действия.
2. Загорелся телевизор. Охарактеризуйте Ваши действия.
3. В Вашей квартире возник очаг пожара. Охарактеризуйте Ваши действия.
4. Войдя в подъезд Вашего дома, Вы ощутили сильный запах дыма. Опишите Ваши действия.
5. Вернувшись домой, Вы обнаружили, что дверь Вашей квартиры открыта или взломана. Охарактеризуйте Ваши действия.
6. Открывая двери квартиры, Вы обнаружили в ней посторонних людей. Охарактеризуйте Ваши действия.
7. Вам в квартиру звонят, а Вы никого не ждете. Охарактеризуйте Ваши действия.
8. Вы слышите, что во дворе Вашего дома или в Вашем подъезде слышны шум и крики о помощи. Опишите Ваши действия.
9. На Вас напали в лифте. Укажите, что Вы будете делать.
10. Вас пригласили в гости в малознакомую компанию. Опишите свое поведение.
11. В Вашей квартире появился сильный запах газа. Охарактеризуйте Ваши действия.
12. Войдя в подъезд, Вы ощутили сильный запах газа. Охарактеризуйте Ваши действия.
13. Находясь дома, Вы услышали сильные звуки сирены и прерывистые гудки. Охарактеризуйте Ваши действия.
14. Находясь дома, Вы ощутили сильные толчки, которые систематически повторяются (началось землетрясение). Охарактеризуйте Ваши действия.
15. Находясь дома, Вы получили информацию о возможном затоплении. Охарактеризуйте Ваши действия.
16. На близлежащей атомной электростанции произошла авария и возникла возможность радиоактивного заражения. Охарактеризуйте Ваши действия.
17. В районе Вашего проживания произошел выброс в атмосферу газообразного ядовитого вещества. Охарактеризуйте Ваши действия.
18. Вы попали в железнодорожную катастрофу, но на первом этапе пострадали не очень сильно. Опишите Ваши действия, уменьшающие факторы риска.
19. Вы собрались в малознакомый лес за ягодами (грибами). Опишите меры предосторожности.
20. Вы заблудились в лесу. Охарактеризуйте Ваши действия.
21. Вас укусила змея. Охарактеризуйте Ваши действия.
22. Вы решили искупаться в малознакомом Вам водоеме. Опишите меры предосторожности.
23. Охарактеризуйте меры предосторожности при переходе водоема по льду.
24. Вам необходимо на ярком солнце совершить переход в течение четырех часов по местности, покрытой снегом. Охарактеризуйте Ваши действия.
25. Находясь на берегу, Вы видите, что тонет человек. Опишите Ваши действия.
26. Охарактеризуйте Ваши действия по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему, у которого предполагается вывих сустава.
27. У пострадавшего наблюдается кровотечение: из раны бьет струя алой крови. Охарактеризуйте Ваши действия.
28. Пострадавший упал в обморок. Охарактеризуйте Ваши действия.
29. Вам дана команда «Надеть противогаз» или команда «Газы!». Охарактеризуйте Ваши действия.
30. Пострадавший ухватился за оголенный провод. Охарактеризуйте Ваши действия.

## Тестовый контроль

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Введение**

Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.

## **1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.

Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.

Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части.

Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

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

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.

Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

## **2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Другие государственные службы в области безопасности Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Структура и органы управления гражданской обороной.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

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

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

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

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

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

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой помощи.

### **3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ**

История создания Вооруженных Сил России.

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Организационная структура Вооруженных Сил.

Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.

Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура.

Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура.

Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура.

Космические войска: история создания, предназначение, структура.

Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

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

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.

Воинская обязанность.

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.



Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

Добровольная подготовка граждан к военной службе Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального.

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

Прохождение военной службы по контракту.

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

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

Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Соблюдение норм международного гуманитарного права.

Военнослужащий – защитник своего Отечества.

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

Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.

Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

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

Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.

Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Как стать офицером Российской армии.

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

Боевые традиции Вооруженных Сил России.

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.  
Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите.  
Дни воинской славы России – дни славных побед.  
Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.  
Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.  
Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.  
Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.  
Символы воинской чести.  
Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.  
Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.  
Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.  
Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части.  
Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

#### **4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ДЛЯ ДЕВУШЕК)**

Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.  
Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.  
Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.  
Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.  
Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.  
Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья.  
Влияние двигательной активности на здоровье человека.  
Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.  
Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений.  
Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.