

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Филиал ДГУ в г. Хасавюрте*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего  
профессионального образования

Специальность:	<i>40.02.01 Право и организация социального обеспечения</i>
Обучение:	<i>по программе базовой подготовки</i>
Уровень образования, на базе которого осваивается	
ППССЗ:	<i>Основное общее образование</i>
Квалификация:	<i>Юрист</i>
Форма обучения:	<i>Очная, заочная</i>

Хасавюрт - 2021

Рабочая программа дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», с учетом содержания примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

**Организация-разработчик:** Филиал ДГУ в г. Хасавюрте

**Разработчики:**

Магомедов Ш.А - ст. преподаватель кафедры гуманитарных, естественнонаучных и социальных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте

Рабочая программа дисциплины одобрена:

На заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

Зав.кафедрой  Р.М. Разаков

На заседании учебно-методической комиссии филиала ДГУ в г. Хасавюрте протокол № 7 от «27» марта 2021 года.

Председатель  А.М. Шаханов

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4-5
3.	МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	5
4.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5-7
5.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7-12
6.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12-18
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	19
8.	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	19-20

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для изучения в филиале ДГУ в г. Хасавюрте реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения (по отраслям)», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259), а также с учетом содержания примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения обучающихся.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

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

Действующее законодательство предусматривает обязательную подготовку по основам

военной службы для лиц мужского пола, которая должна проводиться во всех профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования. В связи с этим программой предусмотрено проведение в конце учебного года для обучающихся мужского пола пятидневных учебных сборов (35 часов), сочетающих разнообразные формы организации теоретических и практических занятий. В итоге у юношей формируется адекватное представление о военной службе, развиваются качества личности, необходимые для ее прохождения.

Для девушек в программе предусмотрен раздел «Основы медицинских знаний». В процессе его изучения формируются знания в области медицины, умения оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах. Девушки получают сведения о здоровом образе жизни, основных средствах планирования семьи, ухода за младенцем, поддержании в семье духовности, комфортного психологического климата.

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

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

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В Филиале ДГУ, в г. Хасавюрте реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» - в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальности СПО «Право и организация социального обеспечения (по отраслям)».

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

**(личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины)**

Освоение содержания учебной дисциплины «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 о 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;

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья**

#### **Тема 1. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.**

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.

#### **Тема 2. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.**

Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

### **Тема 3. Наркотики.**

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

### **Тема 4. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.**

Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека.

## **Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения**

### **Тема 5. 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.

### **Тема 6. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).**

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

### **Тема 7. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.**

Структура и органы управления гражданской обороны. 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.

### **Тема 8. 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.

### **Тема 9. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.**

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания в зонах заражения. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

### **Тема 10. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.**

Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### **Тема 11. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, полиция, служба скорой помощи, другие службы).**

МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан



от противоправных посягательств. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).

### **Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность**

#### **Тема 12. Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках.**

Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии.

#### **Тема 13. Вооруженные Силы Российской Федерации, их функции и задачи.**

Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил РФ, рода войск.

#### **Тема 14. Воинская обязанность.**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Обязанности граждан по воинскому учету.

### **Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Тема 15. Общие правила оказания первой помощи.**

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

#### **Тема 16. Понятие травм и их виды.**

Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.

#### **Тема 17. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.**

Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

#### **Тема 18. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.**

Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.

#### **Тема 19. Духовность и здоровье семьи.**

Основы ухода за младенцем. Основные мероприятия по уходу за младенцем. Формирование основ здорового образа жизни.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Практическое занятие 1.**

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

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Общие понятия о здоровье.
3. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения личного здоровья.
4. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
5. Двигательная активность и закаливание организма.
6. Занятия физической культурой.

#### **Практическое занятие 2.**

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

#### **Вопросы для практического занятия.**

- 1.Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
- 2.Курение и его влияние на состояние здоровья.
- 3.Табачный дым и его составные части.
- 4.Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему.
- 5.Пассивное курение и его влияние на здоровье.

### **Практическое занятие 3.**

**Тема: Наркотики.**

**Вопросы для практического занятия.**

- 1.Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.
- 2.Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
- 3.Профилактика наркомании.

### **Практическое занятие 4.**

**Тема: Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.**

- 1.Социальная роль женщины в современном обществе.
- 2.Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него.
- 3.Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.
- 4.Влияние двигательной активности на здоровье человека.

### **Практическое занятие 5.**

**Тема: Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

**Вопросы для практического занятия.**

- 1.Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.
2. Изучение плана образовательного учреждения.

### **Практическое занятие 6.**

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

**Вопросы для практического занятия.**

- 1.РСЧС, история ее создания, предназначение.
- 2.Структура и задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

### **Практическое занятие 7.**

**Тема: Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.**

**Вопросы для практического занятия.**

- 1.Структура и органы управления гражданской обороны.
- 2.Задачи гражданской обороны.
- 3.Принципы организации гражданской обороны.
- 4.Основные принципы гражданской обороны.
- 5.Современные средства поражения и их поражающие факторы.
- 6.Мероприятия по защите населения.
7. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

### **Практическое занятие 8.**

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

**Вопросы для практического занятия.**

- 1.Защитные сооружения гражданской обороны.
- 2.Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.
- 3.Виды защитных сооружений.
- 4.Правила поведения в защитных сооружениях.

### **Практическое занятие 9.**

**Тема: Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.**

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.
2. Санитарная обработка людей после пребывания в зонах заражения.
3. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.

### **Практическое занятие 10.**

**Тема: Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.**

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. Сущность терроризма.
2. Виды терроризма.
3. История возникновения терроризма.
4. Основные цели терроризма.
5. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

### **Практическое занятие 11.**

**Тема: Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, полиция, служба скорой помощи, другие службы).**

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Полиция Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
3. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).
4. Служба скорой помощи.

### **Практическое занятие 12.**

**Тема: Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках.**

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
2. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности.
3. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии.

### **Практическое занятие 13.**

**Тема: Вооруженные Силы Российской Федерации, их функции и задачи.**

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. Организационная структура Вооруженных Сил РФ.
2. Виды Вооруженных Сил РФ, рода войск.
3. Задачи Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Практическое занятие 14.**

**Тема: Воинская обязанность.**

#### **Вопросы для практического занятия.**

1. Основные понятия о воинской обязанности.
2. Воинский учет.
3. Организация воинского учета и его предназначение.
4. Обязанности граждан по воинскому учету.

### **Практическое занятие 15.**

**Тема: Общие правила оказания первой помощи.**

**Вопросы для практического занятия.**

1. Понятие первой помощи.
2. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».

### **Практическое занятие 16.**

**Тема: Понятие травм и их виды.**

**Вопросы для практического занятия.**

1. Правила первой помощи при ранениях.
2. Правила наложения повязок различных типов.
3. Первая помощь при переломах.
4. Первая помощь при электротравмах и повреждений молнией.

### **Практическое занятие 17.**

**Тема: Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.**

**Вопросы для практического занятия.**

1. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.
2. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
3. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика.
4. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

### **Практическое занятие 18.**

**Тема: Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.**

**Вопросы для практического занятия.**

1. Основные средства планирования семьи.
2. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.

### **Практическое занятие 19.**

**Тема: Духовность и здоровье семьи.**

**Вопросы для практического занятия.**

1. Основы ухода за младенцем.
2. Основные мероприятия по уходу за младенцем.
3. Формирование основ здорового образа жизни.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования учебная нагрузка обучающихся на очном обучении составляет **86** часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, **70** часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся **16** часов. Лекции – **18** часов, практические **52** часа на заочном обучении составляет 86 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия, 8 часов; внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 78 часов.

### 6.1. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>									
1.	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	II		2	2			2	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
2.	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.				4			1	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
3.	Наркотики.				4				Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
4.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.				2			2	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата. Контрольная работа.
<i>Итого по разделу 1:</i>				<b>2</b>	<b>12</b>			<b>5</b>	
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>									
1.	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	II		2	2			2	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).			2	2			1	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.

3.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.			2	2			1	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
4.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.				2			1	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
5.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.				2				Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
6.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.			2	4			2	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
7.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, полиция, служба скорой помощи, другие службы)				2				Устный опрос. Тестирование. Прием реферата. Контрольная работа.
	<i>Итого по разделу 2:</i>			<b>8</b>	16			7	
	<i>Консультации:</i>								
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>									
1.	Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках.	II		2	2				Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
2.	Вооруженные Силы Российской Федерации, их функции и задачи.				4				Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
3.	Воинская обязанность.				4			2	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата. Контрольная работа.
	<i>Итого по разделу 3:</i>			<b>2</b>	10			2	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>									

1.	Общие правила оказания первой помощи	II		2	2					Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
2.	Понятие травм и их виды.				4					Устный опрос. Тестирование.
3.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика				4				2	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
4.	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка			2	2					Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
5.	Духовность и здоровье семьи			2	2					Устный опрос. Контрольная работа.
	<i>Итого по разделу 4:</i>			<b>6</b>	<b>14</b>				<b>2</b>	
	<i>Консультации:</i>									
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18</b>	<b>52</b>				<b>16</b>	<b>86</b>

### ОЗО

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
<b>Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>									
1.	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.	II		0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
2.	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.			0,5				3	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
3.	Наркотики			0,5				3	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.

4.	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.			0,5				3	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата. Контрольная работа.
<i>Итого по разделу 1:</i>				<b>2</b>				13	
<b>Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b>									
1.	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	П		0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
2.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).			0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
3.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.			0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
4.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.			0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
5.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных			0,5				4	Письменная проверка практических и контрольных работ
6.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.			0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
7.	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан (МЧС, полиция, служба скорой помощи, другие службы).			0,5				4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата. Контрольная работа.
<i>Итого по разделу 2:</i>				<b>3,5</b>				28	
<i>Консультации:</i>									
<b>Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>									



1.	Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках.	П		0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
2.	Вооруженные Силы Российской Федерации, их функции и задачи.			0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата.
3.	Воинская обязанность.			0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др. Контрольная работа.
<i>Итого по разделу 3:</i>				<b>0,5</b>	1		12	
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>								
1.	Общие правила оказания первой помощи.	П		1			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
2.	Понятие травм и их виды			0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
3.	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.			0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
4.	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка			0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др.
5.	Духовность и здоровье семьи			0,5			4	Устный опрос. Тестирование. Прием реферата и др. Контрольная работа.
<i>Итого по разделу 4:</i>				3			20	
<i>Консультации:</i>								
<b>ИТОГО:</b>				<b>10</b>			<b>52</b>	<b>62</b>

## 6.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
---------------------	---

<b>Ведение</b>	Различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, применение знаний дисциплины для обеспечения своей безопасности. Анализ влияния современного человека на окружающую среду, оценка примеров зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; моделирование ситуаций по сохранению биосферы и ее защите.
<b>Раздел.1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b>	<p>Определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни. Усвоение факторов, влияющих на здоровье, выявление факторов, разрушающих здоровье, планирование режима дня, выявление условий обеспечения рационального питания, объяснения случаев из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха. Анализ влияния двигательной активности на здоровье человека, определение основных форм закаливания, их влияния на здоровье человека, обоснование последствий влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя.</p> <p>Анализ влияния неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Моделирование социальных последствий пристрастия к наркотикам. Моделирование ситуаций по организации безопасности дорожного движения. Характеристика факторов, влияющих на репродуктивное здоровье человека. Моделирование ситуаций по применению правил сохранения и укрепления здоровья.</p>
<b>Раздел.2Госуда рственная система обеспечения безопасности населения</b>	<p>Усвоение общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, характеристика особенностей ЧС различного происхождения. Выявление потенциально опасных ситуаций для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества при ЧС. Моделирование поведения населения при угрозе и возникновении ЧС. Освоение моделей поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дороге, в лесу, на водоемах, характеристика основных функций системы по предупреждению и ликвидации ЧС (РСЧС); объяснение основных правил эвакуации населения в условиях чрезвычайных ситуаций, оценка правильности выбора индивидуальных средств защиты при возникновении ЧС; раскрытие возможностей современных средств оповещения населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени; характеристика правил безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Определение мер безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Характеристика предназначения и основных функций полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в</p>
<b>Раздел.3 Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<p>Различение основных понятий военной и национальной безопасности, освоение функций и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, характеристика основных этапов создания Вооруженных Сил России. Анализ основных этапов проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе, определение организационной структуры, видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации; формулирование общих, должностных и специальных обязанностей военнослужащих. Характеристика распределения времени и повседневного порядка жизни воинской части, сопоставление порядка и условий прохождения военной службы по призыву и по контракту; анализ условий прохождения альтернативной гражданской службы. Анализ качеств личности военнослужащего как защитника Отечества. Характеристика требований воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина; характеристика понятий «воинская дисциплина» и «ответственность»; освоение основ строевой подготовки. Определение боевых традиций Вооруженных Сил России, объяснение основных понятий о ритуалах Вооруженных Сил Российской Федерации и символах воинской чести.</p>

<b>Раздел4.</b> <b>Основы</b> <b>медицинских</b> <b>знаний</b> <b>и</b> <b>здорового</b> <b>образа жизни</b>	Освоение основных понятий о состояниях, при которых оказывается первая помощь; моделирование ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Характеристика основных признаков жизни. Освоение алгоритма идентификации основных видов кровотечений, идентификация основных признаков теплового удара. Определение особенностей образа жизни и рациона питания беременной женщины.
---	--

## **7.УЧЕБНО -МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в кабинете безопасности жизнедеятельности и охрана труда.

Кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда оборудован: (парта двухместная – 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска классная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт., шкаф – 1 шт., таблицы, схемы, фонд дидактических материалов, слайды, средства индивидуальной и коллективной защиты, противогазы ГП-5, костюмы химической защиты, респираторы Р-2, носилки санитарные, стенды.

2.Место для стрельбы: интерактивный стрелковый тренажер – 1 шт., USB камера для лазерного стрелкового тренажера – 1 шт., лазерный пистолет Макарова – 1 шт., лазерный автомат Калашникова – 1 шт., лазерный пистолет GLOCK18 – 1 шт.

3.Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет: парта двухместная – 63 шт., парта одноместная – 4 шт., стулья ученические – 92 шт., доска классная – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., стенды – 11 шт., проектор – 2 шт., экран для проектора – 2 шт., компьютеры – 22 шт., кафедра-трибуна - 1 шт.

## **8.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная учебная литература.**

Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для НПО и СПО-М.: Академия, 2012.-320с

Основы безопасности жизнедеятельности. Часть 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64965.html>.

Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65282.html>.

Хван Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]/ Т.А. Хван, П.А. Хван— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58974.html>.

Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебник / Э.А. Арустамов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Дашков и К, 2015. — 448 с. — 978-5-394-02494-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35268.html>

Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов и

СПО / Л.А. Муравей [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 431 с. — 978-5-238-00352-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71175.html>

Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Петров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Учебно-методический центр по образованию, 2015. — 320 с. — 978-5-89035-819-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45247.html>

Кузнецова, Н.В. Методика организации самостоятельной работы учащихся при обучении ОБЖ : учебное пособие / Н.В. Кузнецова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. — 122 с. : ил., схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493641>

Абаскалова, Н.П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Н.П. Абаскалова. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. — 136 с. — (Университетская серия). — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57405>

Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / сост. Ю.А. Маренчук ; Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. — 323 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459097>

### **Научная и дополнительная литература.**

Баранов Е.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности на водном транспорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Баранов, В.К. Новиков, В.Г. Сазонов. — Электрон. текстовые данные. — М. : МГАВТ, 2014. — 248 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/46494.html>

Авдеева Н.В. Сборник заданий для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.В. Авдеева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013. — 108 с. — 978-5-8064-1938-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21433.html>

**Фонд оценочных средств**  
**Контрольно-измерительные материалы**  
**для проведения дифференцированного зачёта**  
**по учебному предмету ОБЖ**

Результат усвоения учебной дисциплины оценивает преподаватель при проведении дифференцированного зачёта в форме тестирования, контрольного опроса, защиты реферативной работы.

**Тесты по ОБЖ**

***В -1***

**Вопрос:** Службы, входящие в систему обеспечения безопасности города – это.

**Варианты ответа:**

- а) «скорая помощь», служба спасения, милиция;**
- б) милиция, служба городского пассажирского транспорта, служба газа;
- в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба;
- г) коммунальная служба, милиция, «скорая помощь».

***В – 2***

**Вопрос:** последовательность вызова по телефону службы безопасности:

**Варианты ответа:**

- а) причина вызова, своё имя и фамилию, номер телефона и адрес;**
- б) номер телефона и адрес;
- в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов;
- г) своё имя и фамилию, адрес.

***В -3***

**Вопрос:** электротравма или электрический удар током могут произойти в

результате ...

**Варианты ответа:**

а) соприкосновения друг с другом нескольких электропроводов, находящихся под напряжением;

**б) прикосновения мокрыми руками к электророзетке;**

в) прикосновения к неисправной отключённой электропроводке;

г) прикосновения к неисправному отключённому электрочайнику.

***V – 4***

**Вопрос:** ситуация: в ненастную сырую погоду вы едете в троллейбусе. В результате порыва ветра произошёл обрыв контактного провода, который упал на крышу троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Решение – немедленно покинуть троллейбус ...

**Варианты ответа:**

а) через окно;

б) через дверь по ступенькам;

**в) через дверь только прыжком;**

г) через окно только прыжком.

***V -5***

**Вопрос:** причиной пожара в жилых зданиях может стать ...

**Варианты ответа:**

а) отсутствие первичных средств пожаротушения;

б) неисправность внутренних пожарных кранов;

**в) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;**

г) отсутствие воды.

***V – 6***

**Вопрос:** последовательность действий при пожаре:

**Варианты ответа:**

а) позвонить на работу родным, сообщить о пожаре, открыть окно для проветривания дыма, позвать кого-нибудь на помощь;

б) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения,

открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;

**в) немедленно позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре, оповестить соседей и позвать на помощь, попытаться потушить пожар, используя первичные средства пожаротушения, применить средства защиты органов дыхания;**

г) позвать на помощь, если никого нет, немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвонить в службу 01.

### ***В – 7***

**Вопрос:** ситуация: во время просмотра телепередачи в комнате загорелся телевизор. *Грамотные противопожарные мероприятия. Меры пожарной безопасности...*

**Варианты ответа:**

а) взять ведро с водой и залить пламя, если телевизор взорвался и пожар усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя или сообщить о возгорании в пожарную охрану;

б) открыть окно, чтобы проветрить, позвонить родителям и сообщить о пожаре, покинуть помещение;

**в) обесточить телевизор, накрыть его плотной тканью, если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна, и сообщив о возгорании в пожарную охрану;**

г) сообщить о возгорании в пожарную охрану, если пожар усилился, покинуть помещение, открыв двери и окна для проветривания.

### ***В -8***

**Вопрос:** Для приведения огнетушителя ОП (порошкового) в действие, необходимо...

**Варианты ответа:**

а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить спрыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180 градусов, перевернуть вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

- б) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придержать до прекращения горения;
- в) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
- г) сорвать пломбу, выдернуть чеку, взять шланг, подождать несколько секунд, нажать на рычаг, направить струю (раструб) на край пламени.**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.**

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения дифференцированного зачёта  
по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».**

**Результаты освоения учебной дисциплины оценивает преподаватель при  
проведении дифференцированного зачета в форме тестирования,  
контрольного устного опроса, защиты реферативной работы.**

**Вопросы для проведения дифференцированного зачета.**

- 1.Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Общие понятия о здоровье.
- 3.Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.
- 4.Факторы, способствующие укреплению здоровья.
- 5.Двигательная активность и закаливание организма.
- 6.Занятия физической культурой.
- 7.Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности
- .8.Курение и его влияние на состояние здоровья.
9. Табачный дым и его составные части.
- 10.Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему.
- 11.Пассивное курение и его влияние на здоровье.
- 12.Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.
13. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.



14. Профилактика наркомании.
15. Социальная роль женщины в современном обществе.
16. Репродуктивное здоровье женщины и факторы влияющие на него.
17. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
18. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
19. Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения.
20. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
21. Структура и органы управления гражданской обороны.
22. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
23. Мероприятия по защите населения.
24. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
25. Защитные сооружения гражданской обороны.
26. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны.
27. Правила поведения в защитных сооружениях.
28. Организация и основное содержание аварийно – спасательных работ.
29. Санитарная обработка людей после пребывания в зонах заражения.
30. Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.
31. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
32. МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
33. Полиция Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
34. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России).

35. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века.
36. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности.
37. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии.
38. Вооруженные Силы Российской Федерации, их функции и задачи.
39. Организационная структура Вооруженных Сил РФ.
40. Виды Вооруженных Сил РФ, рода войск.
41. Основные понятия о воинской обязанности
42. Воинский учет.
43. Организация воинского учета и его предназначение
44. Обязанности граждан по воинскому учету.
45. Общие правила оказания первой помощи.
46. Понятие первой помощи.
47. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь
48. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».
49. Правила первой помощи при ранениях.
50. Правила наложения повязок различных типов.
51. Первая помощь при переломах
52. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
53. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней.
54. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.
55. Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика.
56. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.
57. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
58. Основные средства планирования семьи.
59. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.
60. Духовность и здоровье семьи.
61. Основы ухода за младенцем.
62. Основные мероприятия по уходу за младенцем.

## 63. Формирование основ здорового образа жизни.

### Тесты по ОБЖ

1. Службы, входящие в систему обеспечения безопасности города – это...
  - а) «скорая помощь», служба спасения, полиция;**
  - б) полиция, служба городского пассажирского транспорта, служба газа;
  - в) пожарная охрана, служба связи, городская справочная служба;
  - г) коммунальная служба, полиция, «скорая помощь».
  
2. Последовательность вызова по телефону службы безопасности:
  - а) причина вызова, своё имя и фамилию, номер телефона и адрес;**
  - б) номер телефона и адрес;
  - в) адрес местожительства и номера рядом расположенных домов;
  - г) своё имя и фамилию, адрес.
  
3. Электротравма или электрический удар током могут произойти в результате ...
  - а) соприкосновения друг с другом нескольких электропроводов, находящихся под напряжением;
  - б) прикосновения мокрыми руками к электророзетке;**
  - в) прикосновения к неисправной отключённой электропроводке;
  - г) прикосновения к неисправному отключённому электрочайнику.
  
4. Ситуация: в ненастную сырую погоду вы едете в троллейбусе. В результате порыва ветра произошёл обрыв контактного провода, который упал на крышу

троллейбуса. Водитель открыл двери для выхода пассажиров. Решение – немедленно покинуть троллейбус ...

- а) через окно;
- б) через дверь по ступенькам;
- в) через дверь только прыжком;**
- г) через окно только прыжком.

**5. Причиной пожара в жилых зданиях может стать ...**

- а) отсутствие первичных средств пожаротушения;
- б) неисправность внутренних пожарных кранов;
- в) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;**
- г) отсутствие воды.

**6. Последовательность действий при пожаре:**

- а) позвонить на работу родным, сообщить о пожаре, открыть окно для проветривания дыма, позвать кого-нибудь на помощь;
- б) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
- в) немедленно позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре, оповестить соседей и позвать на помощь, попытаться потушить пожар, используя первичные средства пожаротушения, применить средства защиты органов дыхания;**
- г) позвать на помощь, если никого нет, немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвонить в службу 01.

**7. Ситуация: во время просмотра телепередачи в комнате загорелся телевизор. Грамотные противопожарные мероприятия. Меры пожарной безопасности...**

- а) взять ведро с водой и залить пламя, если телевизор взорвался и пожар

усилился, открыть окно и попытаться сбить пламя или сообщить о возгорании в пожарную охрану;

б) открыть окно, чтобы проветрить, позвонить родителям и сообщить о пожаре, покинуть помещение;

**в) обесточить телевизор, накрыть его плотной тканью, если пожар усилился, покинуть помещение, закрыв двери и окна, и сообщив о возгорании в пожарную охрану;**

г) сообщить о возгорании в пожарную охрану, если пожар усилился, покинуть помещение, открыв двери и окна для проветривания.

#### **8. Для приведения огнетушителя ОП (порошкового) в действие, необходимо...**

а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить спрыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180 градусов, перевернуть вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

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

в) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;

г) сорвать пломбу, выдернуть чеку, взять шланг, подождать несколько секунд, нажать на рычаг, направить струю (раструб) на край пламени.

#### **9. К какому виду опасностей относятся ошибки персонала?**

1) Естественного характера.

2) Техногенного характера.

3) Антропогенного характера.

#### **10. Что такое лимитирующий фактор?**

1) Как минимум, так и максимум экологического воздействия.

2) Только минимум экологического воздействия.

3) Только максимум экологического воздействия.

#### **11. Чем определяется предел толерантности?**

- 1) Минимумом экологического воздействия.
- 2) Максимумом экологического воздействия.

**12.Какие из перечисленных видов ран не является первично инфицированными?**

- а) резанные и колотые;
- б) ушибленные;
- в) рубленые;
- г) операционные.

**13.Как поступить, если необходимо поменять валюту?**

- а) менять валюту в любом месте по наиболее выгодному курсу;
- б) менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
- в) действовать по обстоятельствам;
- г) посоветоваться с прохожими.

**14.Какие факторы воздействия (риска) на здоровье человека не существуют?**

- а) гомеопатические;
- б) физические;
- в) химические и биологические;
- г) социальные и психические.

**15.Какое кровотечение не является наружным?**

- а) капиллярное;
- б) паренхиматозное;
- г) артериальное;
- в) венозное.

**16.Какие внешние признаки большинства инфекционных заболеваний не существуют?**

- а) снижение температуры тела;
- б) подъем температуры тела;
- в) озноб, разбитость во всем теле;
- г) головная боль.

**17. Что из перечисленного не является травмой?**

- а) перелом;
- б) ушиб;
- в) гипертония;
- г) растяжение.

**18. Темно – красный цвет крови является признаком...**

- а) артериального кровотечения;
- б) венозного кровотечения;
- в) паренхиматозного кровотечения;
- г) капиллярного кровотечения.

**19. В чем заключается ошибка в оказании первой медицинской помощи при растяжениях?**

- а) наложить на поврежденное место холод;
- б) наложить на поврежденное место тепло;
- в) наложить на поврежденное место тугую повязку и обеспечить ему покой;
- г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**20. Резкое нарушение кровообращения – это:**

- а) инфаркт;
- б) тромбоз;
- в) миокардит;
- г) инсульт.

**21. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, не являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?**

- а) моральная и материальная ответственность;
- б) дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- в) административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г) уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

**22. К коллективным средствам защиты относятся:**

- а) противогаз;

- б) респиратор;
- в) общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- г) простейшее укрытие.

**23. Какой поражающий фактор ядерного оружия не оказывает на человека непосредственного воздействия:**

- а) проникающая радиация;
- б) световое излучение;
- в) электромагнитный импульс;
- г) ударная волна.

**Выберите несколько правильных ответов из предложенных:**

**24. Какие этапы входят в сердечно-легочную реанимацию:**

- а) непрямой массаж сердца;
- б) искусственная вентиляция легких;
- в) прямой массаж сердца;
- г) прекардиальный удар.

**25. Как необходимо поступать человеку, если в подъезд вместе с ним входит незнакомец?**

- а) не следует обращать на постороннего внимания;
- б) пропустить незнакомца вперед;
- в) под любым предлогом задержаться у подъезда;
- г) войдя в подъезд побежать наверх.

**26. Какими путями обычно передаются инфекции?**

- а) фекально – оральным;
- б) фекально – капельным;
- б) воздушно – капельным и жидкостным;
- г) контактным или контактно – бытовым путем, а также переносчиками зоонозных инфекций.

**27. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?**

- а) положить на живот горячую грелку;



- б) уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
- в) положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;
- г) дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;

**28. По каким основаниям брак в РФ признается не действительным?**

- а) заключение фиктивного брака;
- б) недееспособность или несовершеннолетие вступающего в брак;
- г) серьезные различия в общественном положении супругов.

**Дополните предложение:**

**29. Иммунитет с биологической точки зрения – это...**

- а) основа хорошего здоровья каждого человека;
- б) способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- в) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
- г) способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

**30. Военная обязанность – это ...**

- а) особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных силах и других войсках;
- б) установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
- в) установленный государством почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах, Вооруженных сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

**31. Проникающая радиация – это ...**

- а) поток радиоактивных протонов;
- б) поток невидимых протонов;
- в) поток гамма – лучей и нейтронов;
- г) поток гамма – лучей и радиоактивных протонов.

**Выберите один правильный ответ из предложенных:**

**32. Кровяные инфекции передаются через:**

- а) воздушно – капельный путь;
- б) продукты питания и воду;
- в) контактный путь;
- г) укусы кровососущих насекомых.

**33. Как необходимо действовать, если садитесь в пустой автобус вашего маршрута?**

- а) не следует садиться;
- б) следует сесть на заднее сидение;
- в) следует сесть, где понравится;
- г) следует сесть поближе к водителю.

**34. К инфекциям дыхательных путей относятся:**

- а) холера, полиомиелит, дизентерия;
- б) малярия, чума, сыпной тиф;
- в) грипп, ангина, дифтерия;
- г) чесотка, сибирская язва, столбняк.

**35. Какое кровотечение является внутренним?**

- а) капиллярное;
- б) паренхиматозное;
- в) артериальное;
- г) венозное.

**36. Ярко – красный (алый) цвет крови является признаком...**

- а) артериального кровотечения;
- б) венозного кровотечения;
- в) паренхиматозного кровотечения;
- г) капиллярного кровотечения.

**37. Как называется наиболее распространенная форма эрозии зубов?**

- а) аденома;
- б) псориаз;
- в) герпес;
- г) кариес.

**38. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота?**

- а) ополоснуть кожу марганцовкой;
- б) протереть это место спиртом;
- в) немедленно смыть ее проточной водой;
- г) немедленно промокнуть это место тампоном.

**39. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?**

- а) продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б) мясные продукты;
- в) рыбу и морепродукты;
- г) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

**40. В чем заключается важнейшая задача семьи?**

- а) развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
- б) рождение и воспитание детей;
- в) рождение детей;
- г) развитие духовных качеств супругов.

**41. Укажите ошибку в наложении жгута при артериальном кровотечении?**

- а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
- б) прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
- в) плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
- г) доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение.

**42. От воздействия ударной волны людей могут защитить:**

- а) противогаз, респиратор;
- б) преграды, не пропускающие свет;
- в) общевойсковой защитный комплект ОЗК;
- г) убежища и укрытия.

**Выберите несколько правильных ответов из предложенных:**

**43. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?**

- а) наложением холода на место ушиба;
- б) наложением тепла на место ушиба;
- в) наложением на место ушиба тугой повязки;
- г) обеспечением поврежденному месту покоя.

**44. Как следует вести себя, если показалось, что кто – то вас преследует?**

- а) остановиться и выяснить, что надо преследователю;
- б) следует менять темп ходьбы;
- в) перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
- г) бежать к освещенному месту или к людям, которые могут помочь.

**45. Как необходимо поступать, оказавшись в лифте с подозрительным человеком?**

- а) не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно;
- б) заговорить с незнакомцем;
- в) нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;
- г) постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

**46. Какие установлены обязательные условия для заключения брака в РФ?**

- а) взаимное согласие лиц, вступающих в брак;
- б) достижение обоими возраста 18 лет;
- в) не достижение предельного возраста для вступления в брак;
- г) выполнение ограничений в отношении некоторых категорий иностранных граждан.

**47. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?**

- а) промыть рану содовым раствором и обработать ее спиртом;
- б) промыть рану перекисью водорода(раствором марганцовки) и обработать ее йодом;
- в) смазать рану вазелином или кремом;
- г) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

**Дополните предложение:**

**48. Здоровый образ жизни – это...**

- а) способ существования разумных существ;
- б) государственная политика, направленная на формирование у людей верного поведения;
- в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

**49. Оружие массового поражения, действие которого основано на внутриядерной энергии – это...**

- а) бактериологическое оружие;
- б) ядерное оружие;
- в) лазерное оружие;
- г) химическое оружие.

**50. Массовое распространения инфекционного заболевания – это:**

- а) карантин;
- б) пантемия;
- в) эпидемия;
- г) обсервация.

**51. Что относится к ЧС природного характера?**

- а) взрывы, выбросы химических и радиоактивных веществ;
- б) производственные аварии и катастрофы;
- в) землетрясения, наводнения, лесные торфяные пожары, селевые потоки и оползни, ураганы, смерчи, снежные заносы.

**52. К зоне чрезвычайной ситуации относится:**

- а) территория, на которой прогнозируется ЧС;
- б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;
- в) территория, на которой сложилось ЧС.

**53. Какой нормативно – правовой акт определяет порядок формирования РСЧС?**

- а) Федеральный закон: «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера» от 21.12. 1994г. № 68- ФЗ;

- б) Закон РФ «О безопасности» от 28. 12. 2010г. № 690-ФЗ;
- в) Постановление Правительства РФ «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации ЧС» от 30. 12. 2003г. № 794.

**54. Сколько уровней функционирования имеет РСЧС?**

- а) три;
- б) четыре;
- в) пять;
- г) шесть.

**55. Сколько режимов функционирования имеет РСЧС?**

- а) две;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять.

**56. Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ?**

- а) Министр обороны РФ;
- б) Президент РФ;
- в) Председатель Правительства РФ;
- г) Начальник генерального штаба Вооруженных Сил РФ.

**57. Какой из перечисленных видов Вооруженных Сил РФ является наиболее многочисленным и разнообразным по вооружению, способам боевых действий?**

- а) Военно – воздушные силы;
- б) Военно-морской флот;
- в) Сухопутные войска.

**58. Укажите воинское подразделение, которого не существует.**

- а) отделение;
- б) группа;
- в) взвод;
- г) ни один из перечисленных.

**59. Укажите воинское звание, относящее к старшим офицерам.**

- а) капитан;
- б) подполковник;**
- в) генерал армии;
- г) адмирал.

**60. Укажите воинское звание, относящееся к высшим офицерам.**

- а) генерал-майор;
- б) адмирал;
- в) генерал-полковник;
- г) все перечисленные.**

**61. Какому корабельному воинскому званию соответствует войсковое «майор»?**

- а) старший лейтенант;
- б) капитан – лейтенант;
- в) мичмам;
- г) капитан 3-го ранга.**

**62. В каком году создана Рабоче-крестьянская Красная Армия?**

- а) 1916г.
- б) 1917г.
- в) 1918г.**
- г) 1941г.

**63. Какой из этих Российских флотов был создан первым?**

- а) Балтийский;**
- б) Северный;
- в) Черноморский;
- г) Тихоокеанский.

**64. Чье имя носит флаг российского флота?**

- а) Святого Георгия Победоносца;
- б) Петра Великого;
- в) Святого Андрея Первозванного;**

г) Аликсея Тишайшего.

## **Темы рефератов**

**для расширения кругозора у обучающихся**

**в области основ безопасности жизнедеятельности.**

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.
2. 2.Права и обязанности граждан Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций.
3. Условия и история создания гражданской обороны.
4. 4.Задачи гражданской обороны по защите населения.
5. Общая характеристика современных средств поражения.
6. Мероприятия личной и общественной гигиены.
7. 7.Значение соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни для здоровья человека.
8. Основные составляющие режима дня человека.
9. 9.Значение двигательной активности, питания и сна в режиме дня для здоровья человека.
10. Биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности.
11. Семья в современном обществе.
12. 12. Законодательство о семье.
13. Вредные привычки, основные причины, способствующие их проявлению.
14. 14. Меры профилактики вредных привычек.
15. Вредные факторы окружающей среды.
16. Влияние экологической обстановки на здоровье человека.



17. Инфекционные заболевания и их профилактика.
18. Особо опасные инфекционные заболевания и их профилактика.
19. Венерические заболевания и их профилактика.
20. Особо опасные венерические заболевания и их профилактика.
21. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях.
22. Самовоспитание и самосовершенствование личности.
23. Психическое саморегулирование и самоанализ.
24. Военные реформы в России, их необходимость и значение для обеспечения национальной безопасности России.
25. Основные качества, присущие российскому воину – защитнику Отечества.
26. Обязательная подготовка граждан к военной службе, её значение в воспитании у молодёжи качеств, необходимых гражданину России.
27. Статус военнослужащего, его права и свободы, льготы, предоставляемые военнослужащему, проходящему военную службу по призыву.
28. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования, правила приёма в них.
29. Патриоты России.
30. Дни воинской славы России.

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения дифференцированного зачёта  
по учебному предмету ОБЖ**

**Темы рефератов  
для расширения общего кругозора обучаемых  
в области основ безопасности жизнедеятельности**

31. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Права и обязанности граждан Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

32. Условия и история создания гражданской обороны. Задачи гражданской обороны по защите населения.
33. Общая характеристика современных средств поражения.
34. Мероприятия личной и общественной гигиены. Значение соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни для здоровья человека.
35. Основные составляющие режима дня человека. Значение двигательной активности, питания и сна в режиме дня для здоровья человека.
36. Биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности.
37. Семья в современном обществе. Законодательство о семье.
38. Вредные привычки, основные причины, способствующие их проявлению. Меры профилактики вредных привычек.
39. Вредные факторы окружающей среды.
40. Влияние экологической обстановки на здоровье человека.
41. Инфекционные заболевания и их профилактика.
42. Особо опасные инфекционные заболевания и их профилактика.
43. Венерические заболевания и их профилактика.
44. Особо опасные венерические заболевания и их профилактика.
45. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях.
46. Самовоспитание и самосовершенствование личности.
47. Психическое саморегулирование и самоанализ.
48. Военные реформы в России, их необходимость и значение для обеспечения национальной безопасности России.
49. Основные качества, присущие российскому воину – защитнику Отечества.
50. Обязательная подготовка граждан к военной службе, её значение в воспитании у молодёжи качеств, необходимых гражданину России.
51. Статус военнослужащего, его права и свободы, льготы, предоставляемые военнослужащему, проходящему военную службу по призыву.
52. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования, правила приёма в них.

53. Патриоты России.
54. Дни воинской славы России.
55. Международное гуманитарное право.