Филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

Дуванский многопрофильный колледж с. Новобелокатай Республики Башкортостан

**Методические рекомендации**

**для обучающихся по выполнению
внеаудиторной самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для профессии**

 **35. 01. 13. Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

 **15.01.05 Сварщик (электросварочных и газосварочных работ)**

 **19. 01. 17. Повар, кондитер**

Новобелокатай

 2015

**Пояснительная записка**

 Основная задача образования заключается в формировании творческой личности, способной к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности. Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к обучающемуся. Для решения этой задачи в учебные планы всех специальностей включена внеаудиторная самостоятельная работа, составляющая 50% от общего чис­ла часов, отведенных на изучение курса.

 В связи с этим, обучающемуся из пассивного потребителя знаний необходимо превратиться в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. Это предполагает ориентацию на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей обучающихся, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей личности.

 Активная самостоятельная работа возможна только при наличии серьезной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

 Полезность выполняемой работ заключается в том, что результаты самостоятельной работы могут быть использованы на семинарских и практических занятиях. Другим вариантом использования фактора полезности является активное применение результатов работы в профессиональной подготовке.

 Творческая деятельность. Это может быть участие в научно-исследовательской, опытно-конструкторской или методической работе. Участие в олимпиадах по учебной дисциплине, творческих конкурсах

 В настоящихрекомендациях приведены самостоятельные работы по «Основам безопасности жизнедеятельности» с указанием количества часов, отводимых на изучение темы, указано, в какой последовательности надо выполнять задания и краткие методические указания.

 При освоении профессий:

 35. 01. 13. Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

 15.01.05 Сварщик (электросварочных и газосварочных работ)

 19. 01. 17. Повар, кондитер

 , изучается как базовый учебный предмет, учебным планом на внеаудиторную самостоятельную работу отводится 36 часов.

 Самостоятельная работа проводится с целью:

* Обучающие цели:

обеспечить повторение изученного материала, наиболее общих и существенных понятий;

предоставить возможность использовать приобретенные знания;

обеспечить проверку усвоения изученного материала.

* Воспитательные цели:

создать условия для осознания необходимости самостоятельных действий при решении проблем;

обучать объективной оценке своих возможностей и успехов;

формировать навыки работы в заданном темпе;

способствовать развитие навыков устной речи, умения грамотно вести диалог и аргументировать свои действия;

осознание большой практической значимости дисциплины в жизни человека.

* Интеллектуально-развивающие цели:

создать условия для развития наблюдательности, памяти и внимания;

способствовать развитию навыков работы с большими объемами информации: поиску, отбору, анализу, оформлению необходимого материала;

создать условия для проявлений творческого подхода к учебным задачам, выдвижению гипотез, постановке проблем и поиску путей их решения;

обучать методам научного познания - анализу, сравнению, обобщению и систематизации учебного материала.

 Виды внеаудиторной  самостоятельные работы обучающихся:

1. Подготовка и написание, сообщений на заданные темы, причём   предоставляется право выбора темы.

2.  Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров по периодике.

3. Подготовка схем, таблиц, кроссвордов, тестовых заданий.

4. Ответы на контрольные вопросы.

5. Решение ситуационных задач.

6. Выполнение тестового задания.

7. Составление резюме.

8. Подготовка постеров по темам.

  Чтобы развить положительное отношение обучающихся к внеаудиторной самостоятельной работе, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

 Данная внеаудиторная деятельность сориентирована на развитие таких личностных качеств как аккуратность, усидчивость, логическое мышление, пространственное воображение.

 Внеаудиторная самостоятельная работа по ОБЖ выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа распре­делена по разделам и темам.

 Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает в себя: сообщение цели задания, раскрытие его содержания, сроков выполнения, определение ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки.

 В процессе инструктажа преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

 Самостоятельная работа осуществляется индивидуально или группами в зависимости от цели, объема.

 Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы является уровень освоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

 -умение находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике; обоснованность и четкость изложения ответа; оформление материала в соответствии с требованиями.

 Полнота выполнения внеаудиторной самостоятельной работы характеризует качества знаний и оценивается по пятибалльной системе:
"Отлично"
- письменное задание выполнено полностью;
- материал оформлен в соответствии с требованиями;
- четкое и обоснованное изложение ответа.
"Хорошо"
- письменное задание выполнено полностью;
- в целом материал оформлен в соответствии с требованиями, но могут быть незначительные отклонения от требований;
- не совсем четкое и обоснованное изложение ответа.
"Удовлетворительно"
- письменное задание выполнено не полностью;
- оформление материала не соответствует требованиям;
- изложение ответа краткое и содержит некоторые неточности.
"Неудовлетворительно"
- письменное задание не выполнено.
 Задания, выполняемые самостоятельно, углубляют знания, полученные на лекции, позволяют пробудить и укрепить интерес к изучаемой дисциплине. Самостоятельная деятельность при выполнении заданий развивает умение работать с текстом учебника, вычленять главное, структурировать материал, обобщать и делать выводы.
 Ниже по каждой теме представлены методические указания для студентов по выполнению внеаудиторных самостоятельных работ и критерии оценки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Кол-во часов** | **Тема** | **Задание** |
| ВСР № 1 | 2 | Здоровье и здоровый образ жизни | Нарисовать постер по темеОтветить на контрольные вопросы |
| ВСР №2 | 1 | Факторы способствующие укреплению здоровья |  Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки(Ответить на контрольные вопросы) |
| ВСР № 5 | 1 | Факторы способствующие укреплению здоровья | Тест Здоровый образ жизни и его составляющие |
| ВСР № 6 | 2 | Алкоголь и его влияние на здоровье человека | История Алкоголя, табака и наркотиков |
| ВСР № 7 | 2 | Курение и его влияние на состояние здоровья | Напишите сочинение на тему: «Как я могу/смог помочь своему другу/маме/папе бросить курить». |
| ВСР № 8 | 4 | Наркотики и наркомания, социальные последствия | Составьте письменно или устно краткое резюме по теме: «Социально-политические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков |
| ВСР № 9 | 3 | Социальная роль женщины в современном обществе | Ответить на контрольные вопросы |
| ВСР № 10 | 3 | Правовые основы взаимоотношения полов | Тест по теме «Законодательство о семье и браке» |
| ВСР № 11 | 1 | Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | Составьте таблицу классификации чрезвычайных ситуаций |
| ВСР № 12 | 1 | Гражданская оборона | Тест по теме Гражданская оборона Задание 1Задание 2 |
| ВСР № 13 | 1 | Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени | Составить варианты текстовых сообщений при аварии на промышленных объектахСм. Пример |
| ВСР № 14 | 1 | Инженерная защита. Виды защитных сооружений и правила поведения в них | Составить схему «Защитные сооружения гражданской обороны» |
| ВСР № 15 | 1 | Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан | Ответить на контрольные вопросы |
| **2 курс** |
| ВСР № 1\2 | 2 | Прохождение военной службы по контракту | Подготовить сообщения по темам |
| ВСР № 2\2 | 2 | Альтернативная гражданская служба | Ответить на контрольные вопросы |
| ВСР № 3\2 | 1 | Права и обязанности военнослужащих | Составить опорный конспект о статусе военнослужащего |
| ВСР № 4\2 |
| ВСР № 5\2 | 2 | Воинская дисциплина и ответственность | Решите ситуационные задачи |
| ВСР № 6\2 | 1 | Как стать офицером Российской армии | Заполните карточку |
| ВСР № 7\2 | 3 | Виды ран. Оказание первой медицинской помощи при ранениях и острой сердечной недостаточности | Решить практическую задачу |
| ВСР №8\2 | 2 | Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм. | Решите ситуационную задачу |

**ВСР №1 Нарисовать постер по теме «Здоровый образ жизни»**

 **Контрольные вопросы**

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
4. Дайте определение понятий «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».

**ВСР №2 Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки**

**Контрольные вопросы**

1. Что такое рациональное питание?
2. Каким требованиям должно соответствовать рациональное питание?
3. Назовите основные пути обеспечения рационального питания.
4. Как распределяется энергетическая ценность суточного рациона по отдельным приемам?
5. Как определяется достаточность питания?
6. Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания.

**Учебник Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности жизнедеятельности стр. 303**

**ВСР №3 Изучение физиологических норм питания, принятых и дифференцированных для различных групп населения.**

**Выполните задание.**

 Используя таблицы 6,7(**Учебник Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности жизнедеятельности стр. 306-311**), выпишите нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и витаминах для своего пола и возраста. Сравните эти данные с нормами физиологических потребностей для

лиц возраста 40-59 лет

**ВСР № 4** Освоение методики расчета суточного расхода энергии с учетом данных хронометража различных видов работы в течении рабочего дня

 Пользуясь данными таблицы 8 (**Учебник Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности жизнедеятельности стр. 312-313) ,**определить свой суточный расход энергии

**ВСР №5 Тест Здоровый образ жизни и его составляющие**

**1. Суточная энергетическая потребность организма зависит от суточных энергозатрат.**

**Определите норму потребления энергии с пищевыми продуктами:**

1. 14-17 лет – 2900 кКал для юношей

2. 14-17 лет – 3700 кКал для девушек

3. 14-17 лет – 3500 кКал для юношей

4. 14-17 лет – 2600 кКал для девушек

5. 14-17 лет – 2800 кКал и для юношей, и для девушек

**2. К вредным привычкам можно отнести:**

1. Курение

2. Склероз

3. Токсикоманию

4. Наркоманию

5. Шизофрению

**3. Какие из утверждений, по-вашему, верны:**

1. Пища должна содержать питательные вещества в определенном соотношении

2. Чем больше присутствует в пище витаминов и минеральных веществ, тем она полезнее

3. Пища человека должна быть химически разнообразной

4. Без воды человек способен просуществовать более 10 дней

5. В день человеку необходимо более 2 литров жидкости

**4. Вместе с пищей человеческий организм ежесуточно должен получать:**

1. Белки

2. Воду

3. Сахар и соль

4. Минеральные вещества и углеводы

5. Растительные и животные жиры

**5. Продолжительность приема пищи должна составлять:**

1. Завтрак 15-20 минут

2. Зависит от времени суток

3. Обед 20 – 25 минут

4. Ужин 5 – 15 минут

5. Зависит от объема поглощаемой пищи

**6. Какие условия необходимы для высокой продуктивности труда:**

1. Побольше отдыхать

2. Требуются систематические упражнения, навыки

3. Необходимо чередование труда и отдыха

4. Отсутствие вредных привычек

5. Во всякий труд нужно входить постепенно

**7. К заболеваниям, передающимся половым путем, относятся:**

1. Гонорея

2. СПИД

3. Молочница

4. Сифилис

5. Трихомониоз

**8. Здоровье это:**

1. Способность организма противостоять эмоциональным и физическим стрессам

2. Гармоническое существование души и тела человека 82

3. Способность сохранять соответствующую полу и возрасту психофизиологическую

устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц

структурной и сенсорной информации

4. Когда ничего не болит

5. Состояние организма в определенный временной период

**9. Мельчайшие организмы, способные расти и размножаться только в живых**

**организмах - это:**

 1. Бактерии

2. Грибки

3. Вирусы

4. Токсины

 **10. Утомление, которое испытывает человек после трудового дня, можно снять с**

**помощью:**

1. Длительного пассивного отдыха

2. Употребления специальных медикаментозных средств, кофе, чая

3. Рационального питания

4. Физических напряжений в любом виде спорта

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

1. Холера, полиомиелит, дизентерия

2. Малярия, чума, сыпной тиф

3. Грипп, ангина, дифтерия

4. Чесотка, сибирская язва, столбняк

**12. Кровяная инфекция передается через:**

1. Воздушно-капельный путь

2. Продукты питания, воду

3. Контактный путь

4. Укусы кровососущих насекомых

**13. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется:**

1. Иммунитетом

2. Дезинфекцией

3. Асептикой

4. Антисептиком

**14.Палочкообразные одноклеточные бактерии – возбудители инфекционных**

**заболеваний – это:**

1. Бациллы

2. Кокки

3. Спириллы

4. Вибриоллы

**15. Сумма движений, которые человек выполняет в процессе своей жизнедеятельности**

**- это:**

1. Общественно-полезный труд

2. Двигательная активность

3. Физическая активность

4. Выносливость организма

**16. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются**

**четким ритмическим колебаниям, которые называются:**

1. Биологическими

2. Режимом труда

3. Процессом отдыха

4. Работоспособностью

**17. Витамин С (аскорбиновая кислота) способствует:**

1. Повышению общей сопротивляемости организма

2. Сгоранию глюкозы и гликогена, дающих энергию мышцам

3. Нормальному течению окислительно-восстановительных реакций, происходящих в организме

4. Процессу кровообращения

**18. Алкоголизм - это:**

1. Эпизодическое употребление спиртных напитков

2. Значительное нарушение функций центральной нервной системы

3. Болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к алкоголю

4. Утрата количественного контроля над выпитым спиртным

**19. К признакам наркотического опьянения галлюциногенными препаратами**

**относятся:**

1. Отсутствие аппетита, мучительная жажда, подавление деятельности сдерживающих и

тормозящих центров

2. Заторможенность, неуклюжесть движений, покраснение глазных белков

3. Возбужденное состояние, свободное и раскованное поведение, возможная агрессивность

4. Заторможенное состояние, временное нарушение психической деятельности,

галлюцинации

**20. Перечислите компоненты здоровья:**

1. Социальный

2. Экономический

3. Духовный

4. Физический

5. Психологический

**21.Какое понятие определяется как – массовое распространение инфекционного**

**заболевания, вызванного общим источником инфекции:**

1. Карантин

2. Пандемия

3. Эпидемия

4. Панзоотия

5. Обсервация

**22. Какие существуют виды закаливания:**

1. Воздушные ванны

2. Грязевые ванны

3. Солнечные ванны

4. Водные процедуры

5. Лечебные процедуры

**23. Какие вы можете выделить виды иммунитета:**

1. Повседневный

2. Приобретенный

3. Иммунитет крови

4. Врожденный

**24.Выделите болезни, которые могут возникнуть при длительном употреблении**

**алкоголя:**

1. Хронический гепатит

2. Цирроз печени

3. Камни в почках

4. Гипертония

5. Цинга 84

**25. Выделите основные принципы, составляющие основу закаливающих процедур:**

1. Систематичность

2. Разнообразие средств

3. Малое время для процедур

4. Индивидуальность

5. Постепенность

**26. Что из нижеперечисленного является компонентами ЗОЖ:**

1. Двигательная активность

2. Иммунитет

3. Личная гигиена

4. Медицинская помощь пострадавшим

5. Отказ от вредных привычек

**27. Какие средства целесообразно применять с медицинской точки зрения для лечения**

**инфекционных болезней:**

1. Народные средства

2. Медикаментозные средства

3. Вакцины

4. Сыворотки

5. Закаливание

**ВСР №6** История Алкоголя, табака и наркотиков

ЗАДАНИЕ 1 \*

Прокомментируйте: Что значат эти числа?

40 тысяч лет; 4-10 тысяч лет; 500 лет; 8-2 тыс. до н.э.; 1:3 и 1:4; 860 г., в течение 12 веков; 4 праздника в году; 3,5-4,7 л; 0,8 л; около 2 л; 4,6л; 18 л; 15 л.

ЗАДАНИЕ 2 \*

Прокомментируйте: Что вы знаете об отношении к алкоголю следующих людей?

1) Гомер, Геродот, Каллимах, Феокрит; Пифагор, Аристотель, Сенека;

2) Мухаммед, Н.И. Костомаров, И. Прыжов, В.В. Похлёбкин, В. Мединский, Н.П. Загоскин, Э.И. Дейчман;

3) Пётр I, И.В. Сталин; Рагез, Иван III, Иван IV.

ЗАДАНИЕ 3 \*

Дайте определения понятиям:

корчма, кабак, питух, целовальник, правеж, «Всепьянейший собор», водка, миф об «извечном русском пьянстве».

ЗАДАНИЕ 4 \*

Прокомментируйте: Что значат эти числа?

1492;

XVIII век;

вторая половина XIX века;

Русско-Японская война, Первая мировая война, Вторая мировая война, реформы 90-х годов ХХ столетия;

2020 год.

ЗАДАНИЕ 5 \*

Прокомментируйте: Что вы знаете об отношении к табаку следующих людей?

Х. Колумб, Ж. Нико, Е. Медичи, Пётр I, А. Гитлер, Г. Онищенко.

ЗАДАНИЕ 6 \*

Дайте определения понятиям: табакос, никотин.

ЗАДАНИЕ 7\*

Прокомментируйте: Что вы знаете об отношении к наркотикам следующих людей?

З. Фрейд, М. Булгаков, Лири и Олперт.

ЗАДАНИЕ 8 \*

Дайте определения понятиям:

«падение железного занавеса», корпорация «D», стратегия маркетинга.

ЗАДАНИЕ 9 #

Творческие задания:

1) Опровергните миф об «извечном» русском пьянстве.

2) Докажите, что пьянство, курение и наркомания выгодны эксплуататорам всех времен и народов, всех мастей и видов.

3) Докажите, что борьба с коррупцией в России очень важна в борьбе за общество, свободное от наркотиков.

**ВСР №7** **Напишите сочинение на тему:**

«Как я могу/смог помочь своему другу/маме/папе бросить курить».

**ВСР №8 Составьте письменно или устно краткое резюме по теме:**

 «Социально-политические последствия употребления алкоголя, табака и наркотиков

**Памятка «Как написать резюме»**

**Резюме** — это конспект лекции, книги и т.п. Это — выделение главных мыслей, и хорошее резюме дает представление о том, о чем была лекция, книга и т.п.

**Алгоритм** составления резюме состоит в следующем:

1. Внимательно прочитайте задание. Вам надо только резюмировать текст или также интерпретировать его? Уточните, краткое это резюме или просто резюме. Обычное резюме составляет часть от текста оригинала.
2. Бегло прочитайте текст с охватом общего содержания (первое прочтение).
3. Прочитайте текст во второй раз. Попытайтесь понять главную цель автора: проинформировать, убедить, доказать, развлечь и т.п. Подчеркните основные мысли. Сделайте карандашом пометки на полях, чтобы подытожить главные мысли абзаца в нескольких словах.
4. Обратите внимание, сколько места выделяет автор тому или иному вопросу. Если одному вопросу выделяется 2 страницы, а другому — 2 абзаца, это значит, что автор придает большее значение первому вопросу. Это следует учитывать при составлении резюме.
5. Напишите черновик своего резюме, назвав автора и его книгу или статью, а также издание, в котором она опубликована. Если говорится о книге, следует сказать несколько слов и об авторе.
6. Основное содержание резюме включает главные пункты статьи или книги, и если позволяет пространство, также некоторые примеры и факты, доказывающие эти идеи. Заключение статьи должно совпадать с заключением вашего резюме.
7. Опустите второстепенные детали.
8. Если вы хотите передать дух статьи или книги, включите цитату: полную или сокращенную.
9. Резюме можно ещё больше сократить, убрав все повторы, но не в ущерб логике изложения и ясности языка.

**ВСР №9 Ответить на контрольные вопросы**

**Контрольные вопросы**

1. Как менялась социальная роль женщины в различные исторические эпохи?
2. Что включает понятие «социальная дискриминация женщин»?
3. Как решалась проблема равенства женщин в нашей стране?
4. Регламентируется ли производственная деятельность женщин с тяжелыми и вредными условиями труда?
5. Каковы, на ваш взгляд, пути решения проблемы равенства полов в нашей стране?

**ВСР №10 Тест по теме «Законодательство о семье и браке».**

**1. Основанием для возникновения семьи является:**

1. совместное проживание;
2. подача заявления в орган ЗАГСА о регистрации брака;
3. усыновление.

**2. Семейным кодексом РФ установлен брачный возраст:**

1. 19 лет;
2. 18 лет;
3. 16 лет;
4. 14 лет.
5. **При расторжении брака в суде дела о расторжении брака рассматриваются:**
6. мировым судьей;
7. городским (районным) судом,;
8. арбитражным судом первой инстанции;
9. третейским судом.

**4. Брак считается зарегистрированы с момента:**

1. внесения записи в книгу ЗАГСа;
2. выдачи свидетельства о браке;
3. простановки штампа в паспорте о регистрации брака;
4. подачи заявления о регистрации брака.

**5. Брак не может быть заключен между лицами** **одно из которых:**

1. признано судом ограниченно дееспособным;
2. состоит в ранее зарегистрированном браке;
3. отбывает наказание в виде лишения свободы;
4. не имеет гражданства Российской Федерации.

**6. Брак не может быть заключен между :**

1. опекунами и попечителями;
2. усыновителями и усыновленными;
3. лицами, находящимися в родстве (тетями - племянниками, дядями - племянницами, двоюродными братьями и сестрами).

**7. Установленный в РФ брачный возраст вступающему в брак может быть снижен при наличии уважительных причин по решению:**

1. заведующего органом ЗАГСа;
2. родителей;
3. главы органа местного самоуправления;
4. главы исполнительной власти субъекта РФ (губернатора).

**8. В соответствии с Семейным кодексом регистрация между подачей заявления о вступлении в брак и регистрацией брака установлен срок:**

1. 3 дня;
2. 14 дней;
3. 1 месяц;
4. 3 месяца.

**9. Основанием для признания брака недействительным может быть заключение брака с лицом :**

1. имеющим гражданство иностранного государства;
2. в отношении которого возбуждено уголовное дело и ведется следствие;
3. которое скрыло наличие у него ВИЧ-инфекции;
4. приходящемуся второму супругу племянником.

**10. Алиментные права и обязанности супругов состоят в том, что супруги обязаны и имеют право:**

1. материально поддерживать друг друга;
2. предоставлять содержание несовершеннолетним детям;
3. получать государственные субсидии на содержание детей;
4. взыскивать через суд средства для оплаты коммунальных услуг.

**ВСР №11 Составьте таблицу классификации чрезвычайных ситуаций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Признаки** | **Виды ЧС** |
|  |  |
|  |  |

**ВСР №12 Тест по теме «Гражданская оборона»**

**Задание 1.**

1. Назовите организацию, которая в государственном масштабе отвечает за предупреждение и ликвидацию чрезвычайных ситуаций в мирное время: 1) ГО; 2). РСЧС; 3). МЧС

2. Из перечисленных вариантов выберите пять уровней РСЧС:

1). Объектовый; 2). Производственный; 3). Местный; 4). Поселковый; 5). Районный;

6). Территориальный; 7). Региональный; 8). Республиканский; 9). Федеральный

3. Область резкого сжатия среды, распространяющаяся во все стороны от места взрыва со сверхзвуковой скоростью, называется: 1). Световое излучение; 2). Ударная волна;

3). Электромагнитный импульс

4. Ядерное оружие – это:

1). Оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии;

2). Оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи.

5.Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражения глаз человека и пожары? 1).Воздействие светового облучения; 2). Воздействие приникающей радиации; 3). Воздействие электромагнитного импульса

6. Какие поражения возникают у людей при действии ионизирующего излучения:

1). Лучевая болезнь; 2). Радиационные ожоги; 3). Контузии организма

7. Какие газы относятся к нервно-паралитическим: 1). Зарин; 2). Иприт; 3). VX-газы; 4). Зоман

8. Какой период в развитии инфекционного заболевания является основным фактором возникновения эпидемии и поражении большого количества людей: 1). Начальный период;

2). Период развития заболевания; 3). Инкубационный период

9. Респираторы по назначению подразделяются на:1). Противопылевые;2). Противоаэрозольные; 3).Противогазовые;4).Газопылезащитные 1

10. К средствам защиты кожи относятся*:*1). Общевойсковой защитный комплект; 2). Легкий защитный костюм;3). Защитный плащ;4). Пневмокостюм; 5). Комбинезон

11. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас в общественном месте, необходимо:

1). Выслушать указание администрации о месте нахождения укрытия и быстро направиться туда;

2). Покинуть общественное место и отойти от него на безопасное расстояние; 3). Покинуть общественное место, попытаться доехать до дома и укрыться там.

12. Найдите СИЗ органов дыхания: 1). ИПП-8; 2). ВМП; 3). ГП-5; 4). ПТМ-1

13. При нахождении в защитном сооружении укрываемым запрещено:

1).ходить без необходимости; 2).шуметь; 3).курить, зажигать спички и керосиновые лампы; 4).включать электроосвещение; 5).расходовать без команды старшего запас воды и продуктов.

14. По месту расположения убежища подразделяются:

1). Встроенные; 2). Подземные; 3).Отдельностоящие

15. Назовите основные помещения в убежище: 1) вход-выход; 2) тамбуры; 3).шлюзы; 4)фильтровентиляционные камеры; 5).санузел; 6).жилые; 7).медпункт; 8).кладовая

16. Удаление радиоактивных веществ, обеззараживание или удаление отравляющих веществ, болезнетворных микробов и токсинов с кожного покрова людей, а также с надетых средств индивидуальной защиты, одежды и обуви – это:

1) санитарная обработка; 2). дезинфекция; 3).дезактивация

17. В чем заключается полная санитарная обработка: 1). В обработке всех людей и техники, побывавших в зоне заражения; 2).в уничтожении зараженной одежды, обуви, техники;

3). В обмывании всего тела теплой водой с мылом и замене одежды на чистую.

18. Назовите все виды дезинфекции:

1). Профилактическая; 2). Текущая; 3). Генеральная; 4).Заключительная

19. При объявлении об эвакуации граждане обязаны взять с собой:

1). Личные вещи, документы, продукты питания, туалетные принадлежности, СИЗ;

2). Туалетные принадлежности, необходимый ремонтный инструмент;

3). Документы, продукты питания, спальные и туалетные принадлежности, СИЗ

20. Что необходимо сделать в квартире перед отправлением на сборный эвакопункт:

1). Закрыть окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, закрыть краны водопроводной и газовой сетей;

2). Закрыть и забить досками окна и форточки, отключить все осветительные и электронагревательные приборы, вывернуть электролампочки, закрыть краны водопроводной и газовой сетей;

3).закрыть окна и форточки, краны водопроводной и газовой сетей, произвести влажную уборку помещений, все вещи с баллона и коридоров внести в комнату.

21. Государственная структура, обеспечивающая систему мероприятий по защите и подготовке к ней населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий, называется 1). Гражданская оборона; 2). РСЧС; 3). Вооруженные силы РФ

22. Из приведенных задач выберите те, которые являются задачами ГО:

1).Эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасный районы;

2). Эвакуация раненых с места военных действий в безопасные районы; 3). Тушение пожаров в жилых и общественных зданиях в мирное время; 4).Оповещение населения об опасностях военного времени; 5). Принятие мер по организации медицинского обслуживания населения;

6). Проведение аварийно-спасательных работ.

23. В чем заключается предназначение РСЧС :

1). Оповещение населения об опасностях военного времени; 2) Прогнозирование ЧС;

3). Снижение потерь и ущерба от ЧС; 4). Предотвращение ЧС; 5). Ликвидация ЧС.

24. Поток лучистой энергии, продолжительностью до 20с, вызывающий массовые пожары:

1). Проникающая радиация; 2). Световое излучение; 3). Поток гамма-квантов и нейтронов

25. Поток гамма-квантов и нейтронов при взрыве ядерного боеприпаса, является поражающим фактором, называемым: 1). Световым излучением; 2). Ионизирующим излучением; 3). Ударной волной

26. В каком году впервые было применено ядерное оружие:1). 1939г; 2). 1944г; 3). 1945г

Найдите психотропные ОВ: 1). BZ; 2). Адамсит; 3). ДЛК

27. Какие инфекционные заболевания могут использовать в качестве биологического оружия:

1). Чума; 2). Грипп; 3). Оспа; 4). Ветряная оспа; 5). Дизентерия; 6). Сибирская язва

28. Какой сигнал оповещения населения использовался при нападении противника во время 2-ой мировой войны:

1). «Внимание всем!»; 2). «Воздушная тревога»; 3). «Отбой воздушной тревоги»;

4). «Химическая тревога»; 5). «Радиационная опасность».

29. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас на улице, необходимо:

1). Укрыться в том районе, где застал сигнал; 2). Быстро попасть домой; 3). Сообщить родственникам о тревоге

30. При каких условиях противогаз носится в положении «наготове»:

1). При угрозе заражения, после информации по радио и по команде «Противогазы готовь!»;

2). По сигналу «Воздушная тревога»; 3) При условии, когда обнаружены признаки применения отравляющих веществ

31. Толщина грунтовой обсыпки перекрытия щели должна быть не менее: 1). 40см; 2).60см; 3).80см

32. Прибывающие в убежище должны иметь с собой: 1). СИЗ; 2).3-х суточный запас воды и продуктов; 3).самые необходимые вещи, предметы гигиены; 4).самые ценные вещи и драгоценности; 4).деньги и документы; 5).радиоприемники

33. Запрещено приносить в защитное сооружение: 1).громоздкие вещи; 2).легковоспламеняющиеся вещества; 3).приводить домашних животных.

34. Частичную санитарную обработку при заражении капельно-жидкими отравляющими веществами проводят немедленно в зоне заражения. Для этого необходимо:

1) не снимая противогаза, обработать открытые участки кожи, на которое попала ОВ, а затем зараженные места одежды и лицевую часть противогаза раствором из ИПП;

2). снять противогаз, обработать его лицевую часть раствором из ИПП, затем обработать зараженные места одежды, снять ее и обработать тело;

3).снять одежду и противогаз, обработать раствором из ИПП участки кожи, на которые попало ОВ

35. Назовите виды санитарной обработки:

1). Профилактическая; 2). Полная; 3). Частичная; 4).Срочная

Задание 2

36. Удаление и обезвреживание вредных веществ, попавших на кожу, одежду и СИЗ, самостоятельно в очаге или сразу после выхода из него, используя индивидуальные специальные средства или подручные материалы:

1). Санитарная обработка; 2). Полная санитарная обработка; 3). Частичная санитарная обработка

37. Основным способом эвакуации является:

1).Пеший; 2).На транспорте; 3). Комбинированный

38. О чем должны позаботиться родители при эвакуации?

1). Научить детей произносить свои Ф.И.О.; 2). Захватить документы на детей; 3).пришить к одежде бирку с указанием Ф.И.О., года рождения, адреса и пункта эвакуации

39. Введение гражданской обороны на территории Российской Федерации начинается:

1). С момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом страны военного положения на территории РФ;

2). С момента объявления или введения Президентом РФ чрезвычайного положения на территории РФ или в отдельных ее местностях; 3). С началом объявления о мобилизации взрослого населения.

40. Постоянно действующим органом РСЧС на федеральном уровне является:

1). Региональные центры ГОЧС; 2). Отделы ГОЧС; 3).МЧС.

41. Система, осуществляемая государственную политику в области безопасности жизнедеятельности:

1). ГО; 2).РСЧС; 3). МВД.

42.Распределите зоны радиоактивного заражения в зависимости от эпицентра взрыва:

1) Зона сильного заражения; 2) Зона умеренного заражения; 3) Зона чрезвычайно опасного заражения; 4) Зона опасного заражения

43. Укажите ОВ кожно-нарывного действия: 1). Иприт; 2). Зоман; 3). Люизит; 4). Адамсит

44. Система наиболее строгих изоляционно-ограничительных противоэпидемических мероприятий для предотвращения распространения заболеваний из очагов бактериологического поражения и его ликвидации:

1). Блокада; 2). Карантин; 3). Оцепление

45. Из каких основных частей состоит противогаз ГП-5:

1). Маски; 2). Фильтрующе-поглащающей коробки;3). Шлем-маски;4).Наголовника;

5). Клапанного узла

46. Какой сигнал оповещения населения о ЧС установлен в наше время:

1). «Внимание всем!»; 2). « Воздушная тревога»; 3). « Отбой воздушной тревоги»;

4). « Химическая тревога»; 5). « Радиационная опасность».

47.Как следует поступить, если на улице вы услышали непрерывные гудки предприятий, сирен, гудки автомобилей:

1). Немедленно отправиться домой; 2). Укрыться в убежище; 3). Добраться до радиоточки и прослушать сообщение штаба ГО

48. Средства коллективной защиты – это:

1). Инженерные сооружения ГО для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения; 2). Легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы; 3). Средства защиты органов дыхания

49. От каких поражающих факторов защищает противорадиационное укрытие:

1). Орт радиоактивного заражения; 2). От химического и бактериологического оружия;

3). От ударной волны, радиоактивного заражения и химического оружия

50. Защитное сооружение, в котором можно укрыть людей от высоких температур, продуктов горения, опасных химических веществ, проникающий и радиоактивной пыли: 1). ПРУ; 2).Убежище; 3).Укрытие

51. Какой режим движения используется при эвакуации в пешем порядке?

1). Малые привалы по 10-15 мин., через 1-1,5 ч и большой на 1-2 ч во второй половине дня;

2). 15 мин. отдыха на каждые 3ч движения; 3). В зависимости от обстановки.

52. Гражданская оборона – это:

1). Система мероприятий по подготовке и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

2). Система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории РФ;

3). Система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время

53. Управляющим органом РСЧС является:

1). МЧС; 2). Штаб ГО; 3). МВД;

54. Световое излучение – это:

1). Поток лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи; 2). Поток невидимых нейтронов; 3). Поток гамма-лучей и нейтронов.

55. Проникающая радиация – это:

1). Поток радиоактивных протонов; 2). Поток невидимых нейтронов; 3). Поток гамма-лучей и нейтронов.

56. Под влиянием ионизации в организме человека возникают биологические процессы, приводящие:

1).К нарушению жизненных функций отдельных органов и развитию лучевой болезни;

2).К нарушению деятельности центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата;

3). К нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы и ухудшению зрения.

57. При внешнем облучении, какие излучения вызывают наибольшие поражения:

1). Альфа – частицы; 2). Бета-частицы; 3). Поток гамма-квантов и нейтронов

58. Найдите раздражающие ОВ: 1).BZ; 2).VX – газы; 3).CS; 4). Адамсит

59. Оружие, основанное на болезнетворных свойствах микроорганизмов:

1). Биологическое; 2). Массовое; 3). Ядерное

60. К средствам индивидуальной защиты органов дыхания относятся:

1). Респираторы; 2). Общевойсковые защитные костюмы; 3). Противогазы; 4). Дополнительный патрон ДПГ-1; 5). Ватно-марлиевые повязки

61. Находясь дома, вдруг слышите прерывистые гудки предприятий и машин. Что они означают и каковы ваши действия:

1). Это сигнал «Радиоактивная опасность». Вы плотно закроите все форточки и двери,

2). Это сигнал «Внимание всем!». Услышав его, вы немедленно включите телевизор, радиоприемник и будете слушать сообщение, 3). Немедленно покинете помещение и спуститесь в убежище.

62. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:

1). Фильтрующие гражданские и промышленные противогазы; 2). Фильтрующие детские и изолирующие противогазы и респираторы; 3). Ватно-марлевая повязка и противопылевая тканевая маска.

63. В каких положениях носится противогаз: 1). Походное; 2). Стартовое; 3). Наготове;

4). Боевое; 5). Рабочее; 6). Аварийное.

64. Какое защитное сооружение роется в земле в виде траншеи, закрывается сверху бревенчатым накатом и земляной насыпью 1). ПРУ; 2).Щель; 3) Перекрытая щель

65. Какие помещения можно приспособить под ПРУ? 1) Подвалы; 2).Погреба; 3).Лестничные клетки; 4).Помещения 1 этажа;5).Шахту лифта.

66. При одновременном заражении радиоактивными, ОВ и бактериальными средствами частичная санитарная обработка проводится в такой последовательности:

1). Обеззараживание ОВ, радиоактивных веществ, бактериальных средств; 2). Обеззараживание биологических средств, радиоактивных веществ, бактериальных средств, ОВ;

3). Обеззараживание радиоактивных веществ, вредных веществ, бактериальных средств

67. Каков порядок санитарной обработки: 1). СИЗ; 2).Одежда; 3). Кожа; 4) Обувь

68. Уничтожение возбудителей заразных болезней во внешней среде:

1). Дезинфекция; 2). Дегазация; 3). Дезинсекция

69. Чем можно проводить дезактивацию при отсутствии специальных средств: 1). Раствором стиральных порошков; 2).Бензином или керосином; 3).Ацетоном

70. Организованный вывоз рабочих и служащих, работающих предприятий на проживание в безопасную пригородную зону:1). Рассредоточение; 2). Обсервация; 3). Расселение

**ВСР №13** **Составить варианты текстовых сообщений при аварии на промышленных объектах.**

**1.При угрозе радиоактивного заражения**

2.Речевое оповещение о пожаре

3.При аварии на АЭС

3.При наводнении:

Пример: авария на химически опасном объекте. Какую информацию должно получить население? Возможен такой вариант:

«Внимание! Говорит штаб по делам ГО и ЧС города (области). Граждане! Произошла авария на хлопчатобумажном комбинате с выбросом хлора – ядовитого сильнодействующего вещества. Облако зараженного воздуха распространяется в (таком-то) направлении. В зону химического заражения попадают...( идет перечисление улиц, кварталов, районов). Населению, проживающему на улицах... (таких-то), из помещений не выходить. Закрыть окна и двери, произвести герметизацию квартир. В подвалах, нижних этажах не укрываться, так как хлор тяжелее воздуха в 2,5 раза (стелется по земле) и заходит во все низинные места, в том числе и в подвалы. Населению, проживающему на улицах... (таких-то), немедленно покинуть жилые дома, учреждения, предприятия и выходить в районы... (перечисляются). Прежде чем выходить, наденьте ватно-марлевые повязки, предварительно смочив их водой или 2% -м раствором питьевой соды. Сообщите об этом соседям. В дальнейшем действуйте в соответствии с нашими указаниями».

**ВСР №14**Составить схему«Защитные сооружения гражданской обороны»

Оценка работы: При выставлении оценки учитывается красочность, акку­ратность оформления схемы, системность и целостность подобранной информации.

Виды выполнения: индивидуально

Задание: Составление схемы «Защитные сооружения гражданской обороны»

Алгоритм действий:

 Схема- совокупность составляющих объекта и взаимосвязей между ними, а также изображение или словесное описание, поясняющее эту совокупность; обобщённое изображение какой-либо структуры;

 Перед составлением схемы прочтите текст целиком.

 Выделите в нем основные положения, понятия, идеи, формулы. Постарайтесь уловить главную мысль и установите взаимосвязи в тексте.

 Во время прочтения материала первый раз мысленно подразделяйте его на пункты. Подумайте, что вы будете включать в схему для раскрытия.

 При создании схемы важно, чтобы информация воспринималась легко и быстро, поэтому применяйте оформительские средства.

Литература.

1. Косолапова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности-М. : Издательский цент «Академия», 2013.

2. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2007.

3. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.

4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.

**ВСР №15 Ответить на контрольные вопросы**

* + - 1. Каковы функции противопожарной службы Российской Федерации?
			2. Какие задачи решает полиция Российской Федерации?
			3. Охарактеризуйте деятельность службы скорой медицинской помощи.
			4. Каковы функции государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации?
			5. Назовите принципы, лежащие в основе гидрометеорологической службы России.

**ВСР №1\2 Подготовить сообщения по темам**

1. «Военная служба по кон­тракту, основные условия прохождения военной службы по контракту».
2. «Сроки военной службы по контракту. Первый и новый контракты о прохождении военной службы».
3. «Права и льготы, предо­ставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту».

**ВСР №2\2 Ответить на контрольные вопросы**

1. Дайте определение альтернативной гражданской службы.
2. Каковы исторические традиции организации альтернативной гражданской службы в России?
3. Что составляет правовую основу альтернативной гражданской службы в Росси?
4. Кто имеет право на прохождение альтернативной гражданской службы?
5. В каких случаях может быть отказано в прохождении альтернативной гражданской службы?
6. Каков порядок прохождения альтернативной гражданской службы?
7. Каковы сроки альтернативной гражданской службы?

**ВСР №3\2, ВСР №4\2**

**Составить опорный конспект о статусе военнослужащего**

Опорный конспект - краткая логическая информационная структура, обобщающая и отражающая суть материала лекции, темы учебника. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта — облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) — опорные сигналы. Опорный конспект это — наилучшая форма «шпаргалки» при подготовке к ответу и в процессе ответа. Он может быть представлен: системой взаимосвязанных геометрических фигур, содержащих блоки концентрированной информации в виде ступенек логической лестницы; рисунка с дополнительными элементами и др.

При составление опорного конспекта:

— изучите материал темы, выберите главное и второстепенное;

— установите логическую связь между элементами темы;

— представьте характеристику элементов в краткой форме;

— выберите опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразите их в структуре работы;

— оформите опорный конспект.

**ВСР №5\2 Решите ситуационные  задачи**

**Задача №1**

 Командир полка отдал приказ старшему прапорщику П. вывезти с территории леспромхоза 20 бревен для строительства укрытия для личного состава на учебном полигоне части. При этом никаких документов на вывоз имущества он старшему прапорщику не представил. Автомобиль части, загруженный бревнами, был остановлен при выезде с территории леспромхоза охраной этого предприятия и задержан. Прапорщика П. охрана обвинила в попытке совершения кражи. Кто будет нести ответственность за действия: старший прапорщик П. или командир полка?

**Задача №2.**

 Рядовой И. вступил в пререкания со своим командиром отделения младшим сержантом К. и при этом оскорбил его, употребив нецензурное выражение. Этот случай произошел на утреннем осмотре и был связан с предъявлением рядовому И. требований, предусмотренных Уставом внутренней службы Вооруженных сил Российской Федерации. Какую ответственность — уголовную или дисциплинарную — понесет за свой проступок рядовой И.?

**ВСР №6\2 Заполните карточку**

1. Заполните в таблице пустые ячейки:

|  |  |
| --- | --- |
| Составы военнослужащих | Воинские звания |
| войсковые | корабельные |
|  |  | матрос, старший матрос |
| Сержанты и старшины | младший сержант,сержант,старший сержант,старшина |  |
| Прапорщики и мичманы | прапорщик,старший прапорщик | мичман, старший мичман |
| Младшие офицеры |  |  |
| Старшие офицеры |  | капитан 3-го ранга, капитан 2-го ранга, капитан 1-го ранга |
| Высшие офицеры | генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армии |  |
|  –  | Маршал Российской Федерации |

1. Напишите порядок присвоения воинских званий.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВСР №7\2Решение практических задач**

Вы должны прочитать задачу и определить тип кровотечения, назвать его признаки.

**Задача №1**

При аварии у мотоциклиста повреждена рука. Из раны кровь сначала бьёт фонтаном, а затем идёт пульсирующей струёй ярко-алого цвета. Какой сосуд повреждён? Докажите.

**Задача №2**

Повреждена рука. Из раны несильно идёт кровь тёмно-вишнёвого цвета. Какой сосуд повреждён? Докажите.

**Задача №3**

Сын решил сделать сюрприз маме – приготовить ужин. Когда он чистил овощи, то порезал палец. Кровь идёт не сильно, но вся поверхность раны кровоточит. Какое кровотечение у мальчика? Докажите.

**Задача №4**

Во время перемены мальчики веселились, бегали по коридору, толкали друг друга. После очередного неудачного толчка один мальчик получил очень сильный удар в живот. Через некоторое время он почувствовал себя плохо: у него выступил липкий пот, появилась одышка, стала кружиться голова, лицо стало бледным. Он обратился в медпункт. Какой предварительный диагноз может поставить врач?

**ВСР №8\2 Решите ситуационную задачу**

 **Задача № 1**

В походе туристу деревом придавило ноги. Он в таком состоянии находиться уже более 2-ух часов, но в сознании.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. поднять дерево и освободить ноги
2. не поднимать дерево и не тревожить пострадавшего до прибытия спасательных служб, даже если на их ожидание потребуются сутки
3. снять обувь и обложить ноги и обложить ноги ниже препятствия бутылками или фляжками с горячей водой (воду согреть на костре)
4. обложить ноги бутылками и фляжками, заполненными ледяной родниковой водой
5. туго забинтовать ноги до места повреждения
6. предложить обильное теплое питье (например, чай из термоса)
7. исключить прием, какой-либо жидкости
8. дать 2-3 таблетки анальгина
9. наложить защитные жгуты на бедра выше места сдавливания
10. постоянно растирать и массировать ноги до освобождения пострадавшего
11. наложить импровизированные шины от подмышек до пяток
12. наложить импровизированные шины от паховой складки до пяток
13. туго забинтовать до паховых складок
14. переносить или перевозить пострадавшего только на носилках, даже при удовлетворительном самочувствии

**Задача № 2**

На твоих глазах грузовой машиной сбит пешеход. Он без сознания, лежит на спине. Его лицо в крови, правая нога неестественно подвернута, а во круг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным свистом на вздохе.

*Выбери правильные ответы и расположи их в порядке очередности:*

1. наложить импровизированную шину на правую ногу.
2. вытереть лицо от крови и подложить под голову подушку
3. повернуть пострадавшего на живот
4. отчистить ротовую полость от слизи и крови
5. убедиться в наличии пульса на сонной артерии
6. наложить стерильную повязку на кровоточащую рану
7. оттащить пострадавшего с проезжей части на безопасное место
8. вызвать скорую помощь
9. оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия скорой помощи
10. наложить кровоостанавливающие жгуты

**Примерная тематика рефератов**

1. Типология чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и влияние этих ситуаций на среду, окружающую человека.
2. Природные явления, вызывающие чрезвычайные ситуации в конкретном районе проживания, особенности деятельности, уменьшающие отрицательные последствия таких ситуаций.
3. Безопасность, ее составляющие, характеристика мероприятий, повышающих безопасность жизни в современных условиях.
4. Криминальные ситуации, причины их возникновение и их роль в нарушении безопасного существования человека в среде его обитания.
5. Особенности поведения отдельной личности, снижающего риск в ситуациях криминального характера.
6. Анализ причин возникновения криминальных ситуаций и роль подростков в возникновении ситуаций криминального характера.
7. Ответственность несовершеннолетних в нарушении правопорядка и правовые основы снижения риска возникновения криминальных ситуаций.
8. Автономное существование, причины попадания людей в такие ситуации и характеристика действий, способствующих выживанию в данных условиях.
9. Государственная структура, способствующая преодолению последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, ее компоненты, предназначение и задачи.
10. Анализ нормативно-правовой базы, обеспечивающей безопасность граждан Российской Федерации.
11. Гражданская оборона, ее структура, предназначение, задачи и особенности на современном этапе развития Российского государства.
12. Характеристика особенностей чрезвычайных ситуаций, связанных с применением ядерного оружия или авариями на атомных электростанциях.
13. Характеристика чрезвычайных ситуаций, связанных с попаданием в окружающую человека среду сильнодействующих ядовитых химических соединений за счет аварий на промышленных предприятиях или использования этих веществ в качестве химического оружия.
14. Характеристика чрезвычайных ситуаций, связанных с массовым попаданием в среду болезнетворных микроорганизмов, вызывающих эпидемии, и анализ причин возможного попадания их в среду обитания человека.
15. Здоровье, его компоненты, взаимосвязь здоровья и безопасной жизнедеятельности человека.
16. Особенности здорового образа жизни.
17. Привычки, их виды, краткая характеристика наиболее важных привычек и их роли в реализации здорового образа жизни.
18. Вредные привычки, обоснование их «вредности» с социальных позиций и с точки зрения влияния на здоровье индивидуума.
19. Алкоголизм, причины его возникновения, его влияние на личность и общество.
20. Наркомания и токсикомания – бич современной цивилизации.
21. Факторы, обеспечивающие оптимальный уровень здоровья, оптимистическое восприятие жизни и активное долголетие.
22. Влияние экологической обстановки региона на здоровье.
23. Взаимосвязь проблем экологии, здорового образа жизни и здоровья (индивидуального и общественного).
24. Как и почему возникли Вооруженные силы государства (на прмере России).
25. Обороноспособность государства как один из важнейших фаторов, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности на всех ее уровнях.
26. Особенности современной структуры Вооруженных сил Российской Федерации и краткая характеристика отдельных видов и родов войск.
27. Символы воинской чести и славы в Российской Федерации.
28. Особенности воинской службы, отличающие ее от других видов государственной службы.
29. Воинский долг и воинская дисциплина.
30. Морально-психологические качества защитника отечества.
31. Нравственность как основа безопасной жизнедеятельности гражданина России.
32. Семья как основа обеспечения здорового образа жизни.
33. Нарушения целостности организма, систем органов и отдельных органов в различных жизненных ситуациях.
34. Производство как источник опасности для жизнедеятельности человека (на примере конкретного производства).
35. Меры профилактики, способствующие снижению уровня опасности для жизнедеятельности человека (на примере конкретного производства).
36. Характеристика приемов первой медицинской помощи при ранениях и травмах (нарушениях кожных покровов, повреждениях внутренних органов).
37. Кровотечения, их виды и характеристика приемов первой медицинской помощи при разных кровотечениях.
38. Нарушения опорно-двигательного аппарата и приемы первой медицинской помощи при переломах и вывихах.
39. Нарушения сердечно-сосудистой системы и приемы первой медицинской помощи в этих ситуациях.
40. Характеристика чрезвычайных ситуаций, которые могут возникать в результате нарушения технологии производственного процесса (на примере конкретных производств).
41. Характеристика чрезвычайных ситуаций, при которых необходимо использовать индивидуальные средства защиты кожи и органов дыхания; общая характеристика этих средств.
42. Характеристика ситуаций (в том числе и производственных), в которых возможно поражение электрическим током, и приемов первой медицинской помощи в этих ситуациях.
43. Характеристика опасностей, которые грозят молодому человеку на берегу водоема в жаркий солнечный день, и приемов первой медицинской помощи в возникших опасных ситуациях.
44. Характеристика правовых основ военной службы по призыву.
45. Воинская дисциплина и ее роль в обеспечении боеспособности Вооруженных сил.
46. Ордена как символы воинской славы.
47. Морально-психологические качества воина Вооруженных сил.
48. Характеристика Военно-морского флота Российской Федерации (аналогично и другие виды и рода войск).
49. Альтернативная гражданская служба, ее отличия от воинской службы.
50. Обзор истории возникновения и развития Вооруженных сил Российской Федерации.

**Заключение**

 Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий. Она проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений; углубления и расширения теоретических знаний; развития познавательных способностей и активности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию.

 Внеаудиторные самостоятельные занятия представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучающегося и устанавливает сроки выполнения задания. Предлагаемая система методических указаний направлена на формирование у обучающихся умений и навыков самостоятельной работы с учебной литературой, отвечать на поставленные вопросы, умение структурировать изученное, решать качественные и количественные задачи.

 Дидактические цели самостоятельных занятий:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний, полученных во время внеаудиторных занятий;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- развитие самостоятельности мышления;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности.
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

 Самостоятельная работа может быть рассчитана на воспроизведение знаний, их закрепление, углубление, на формирование умений. Обучающиеся должны знать и то, как следует выполнять эти задания, какими приемами и методами пользоваться. Могут применяться индивидуальные задания. Внимание обучающихся обращается, прежде всего, на объем работы, который следует выполнить; на повторение ранее изученного; на методы работы, которые целесообразнее использовать; на организацию самоконтроля.

 Руководство самостоятельными внеаудиторными занятиями осуществляю при проверке выполненной работы. Такая проверка может проводиться в ходе опроса, самостоятельной работы на уроке, в виде беглого просмотра выполнения.

**Ключи к внеаудиторной самостоятельной работе по ОБЖ**

**ВСР№5**

1 1, 4

2 1, 3, 4

3 1, 3, 5

4 1, 2, 4, 5

5 1, 3

6 2, 3, 5

7 1, 2, 4, 5

8 3, 4

9 3

10 3

11 3

12 4

13 1

14 1

15 2

16 1

17 1

18 3

19 4

20 1, 3, 4

21 3

22 1, 3, 4

23 2, 4

24 1, 2, 4

25 1, 2, 4, 5

26 1, 3, 5

27 2, 3, 4, 5

**ВСР №6**

1: 40 тысяч лет — возраст человека разумного; 4-10 тысяч лет — потребление отдельными народами слабоградусного алкоголя; 500 лет — потребление крепкого алкоголя, полученного путем перегонки; 8-2 тыс. до н.э — начало употребления алкоголя в ритуальных и обрядовых целях; 1:3 и 1:4 — пропорции разбавления вина водой в Древней Греции; 860 г. — изобретение технологии получения спирта арабом Рагезом; в течение 12 веков — период запрета на употребление алкоголя в Исламе; 4 праздника в году — разрешение на изготовление алкоголя, согласно Устюжской Уставной грамоте; 3,5-4,7 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в дореволюционной России; 0,8 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в годы «сухого закона» в России; около 2 л — уровень употребления абсолютного алкоголя после отмены «сухого закона» в годы Сталинского правления; 4,6 л — уровень употребления абсолютного алкоголя к началу 60-х гг. ХХ века; 18 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в 2009 году; 15 л — уровень употребления абсолютного алкоголя в 2011 году.

2.1): Гомер, Геродот, Каллимах, Феокрит; Пифагор осуждали пьянство в Древней Греции; Аристотель, Сенека осуждали пьянство в Древнем Риме;

2.2): Мухаммед — основоположник ислама, стал инициатором введения запрета на употребление алкоголя; Н.И. Костомаров — русский историк и этнограф, автор противоречивых сведений как о пьянстве в России, так и трезвости; И. Прыжов — автор фундаментальной работы «История кабаков в России в связи с историей русского народа», доказал, что в Древней Руси и средневековой России русские пили в основном слабоградусные «напитки»; В.В. Похлёбкин — историк и этнограф, автор фундаментальной работы «История водки» доказал, что алкогольные изделия, полученные путем возгонки, изобретение не русское, а термин водка стал использоваться для обозначения алкогольного изделия только с конца XVIII века; В. Мединский — автор книги «Мифы о России», который доказал, что миф об «извечном русском пьянстве» был изобретен потому, что европейских соседей сильно беспокоила растущая мощь России; Н.П. Загоскин — автор дореволюционного исторического исследования, который доказал, что в средневековой России пили очень мало; Э.И. Дейчман — автор исторического исследования, который доказал, что пьянство в России насаждалось «сверху»; Пётр I — русский царь, создавший «Всепьянейший Собор» с пьяными ассамблеями и принудительным пьянством; И.В. Сталин — советский правитель, отменивший «сухой закон» и внедривший во время Великой отечественной войны «обязательный алкогольный паек на фронте — наркомовские 100 граммов»;

2.3) Рагез — арабский алхимик, который изобрел дистиллированный спирт; Иван III — русский царь, который вместо корчмы, где можно было и поесть и выпить, ввел кабаки, чисто питейные заведения; Иван IV (Грозный) — при нем продажа водки была разрешена только опричникам царя; в царевых кабаках должны были пить крестьяне и посадские, власть имущим было дозволено «курить» вино для домашнего употребления;

3: корчма — заведение, в котором можно было выпить и поесть; кабак — чисто питейное заведение; питух — тот, кто пьет алкоголь; целовальник — государственный чиновник, который возглавлял питейное заведение и давал клятву, что всю алкогольную выручку будет отдавать в казну; правеж — избиение тростью за недобор «алкогольного налога»;, «Всепьянейший собор» — «общественная» организация сподвижников Петра I с целью внедрения пьяного времяпровождения; водка — лекарство, разбавленное водой; миф об «извечном русском пьянстве» — лживый миф, насаждаемый недругами России.

4: 1492 — начало новейшей истории табака, связанной с экспедицией Христофора Колумба; 18 век — табак распространился в большинстве европейских королевских дворов; вторая половина XIX века — строительство первых табачных фабрик в Москве и С.-Петербурге; волны распространения табачной эпидемии в России: Русско-Японская война Первая мировая война, коллективизация, Гулаг, Вторая мировая война, реформы 90-х годов ХХ столетия; 2020 год — Европа планирует полную ликвидацию производства и продажи сигарет;

5: Х. Колумб — завез табак в Европу; Ж. Нико — изучал медицинские свойства табака; Е. Медичи — лечилась у Жано Нико от мигреней с помощью нюхательного табака; Пётр I — разрешил свободный ввоз и продажу табака в Россию; А. Гитлер — сформулировал политику в отношении России и других славянских народов: водка и табак; Г. Онищенко — главный санитарный врач Росси, глава Роспотребнадзора, бескомпромиссный борец за трезвый образ жизни;

6: табакос — трубки, скрученные из листьев табака, которые курили индейцы; никотин — действующее наркотическое вещество в табаке, названное так в честь Жана Нико, исследователя свойств табака.

7: З. Фрейд — автор теории психоанализа, ошибочно считал кокаин великим стимулирующим и лечебным средством и рекомендовал его всем для повышения работоспособности; М. Булгаков — известный русский писатель первой половины ХХ века, автор рассказа «Морфий»; Лири и Олперт — профессора американских университетов, безответственные интеллектуалы, которые решили, что в наркотиках нашли новую святыню, независимую от цвета кожи и вероисповедания и стали проводить эксперименты на студентах;

8: «падение железного занавеса» — в результате перестройки Россия стала открытой, но незащищённой страной; корпорация «D» — алкогольно-табачно-наркотический капитал, который превратил наркотики в идеальный товар и продвигает его во всём правилам маркетинга; стратегия маркетинга — «четыре Пи» — составные элементы маркетинга, обеспечивающие максимальный объём продаж: Product+Price+Place+Promotion. Товар (product) — алкоголь, табак, героин, кокаин, гашиш, ЛСД, экстази и пр. Цена (Price) — ниже мировых и доступна потребителю. Место (Place) — дискотеки, бары, клубы, кафе, образовательные учреждения, розничная продажа.Продвижение (promotion) — реклама средствами искусства и СМИ.

**ВСР №10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | в | б | а | а | б | б | в | в | в | а |

ВСР №12

Задание 1

1-(2)

2-(1,3,6,7,9)

3-(2)

4-(2)

5-(1)

6-(1,2)

7-(1,3,4)

8-(3)

9-.(1,3,4)

10-. (1,2,4)

11-(1)

12-(2,3,4)

13-(2,3,4,5)

14-(1,3)

15-(1,2,4,5,6,7,8)

16-(3)

17-(3)

18-(1,2,4)

19-(1)

20-(1)

21-(1)

22-(1,4,5,6)

23-(2,3,4,5)

24-(2)

25-(2)

26-(2,3)

27-(1,3,6)

28-(2,3)

29-(1)

30-. (1)

31-(2)

32-(1,2,3,4,5)

33-(1,2,3)

34-(1)

35-(1,2,3)

Задание 2

36-(3)

37-(3)

38-(3)

39-(1)

40-(3)

41-(2)

42-(1,2,3,4)

43-(1,3)

44-(2)

45-. (2,3,5)

46-(1)

47-(3)

48-(1)

49-(3)

50-(2)

51-(1)

52-. (1)

53-(1)

54-(1)

55-(3)

56-(1)

57-(3)

58-(3,4)

59-(1)

60-.(1,3,5)

61-(2)

62-(3)

63-(1,3,4)

64-(3)

65-(1,2)

66-(3)

67-(2,4,3,1)

68-(1)

69-(1)

70-(1)

ВСР №13 Примерные тексты речевых сообщений.

При угрозе радиоактивного заражения: "Внимание! Говорит штаб по делам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МО…….. Граждане! Возникла непосредственная угроза радиоактивного заражения. Приведите в готовность средства индивидуальной защиты и держите их постоянно при себе. По команде штаба гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций наденьте их. Для защиты поверхности тела используйте плащи и накидки. Проверьте герметизацию жилых помещений, упакуйте продукты питания и сделайте запас воды. В дальнейшем действуйте по указанию штаба ГО.

# Текст речевого оповещения о пожаре:

## Угроза пожара в здании повышенной этажности

"Уважаемые граждане! Просим внимания!
Поступило сообщение о предполагаемом загорании на третьем этаже. Поскольку это сообщение в данный момент проверяется, администрация просит всех людей, находящихся на третьем этаже, пройти к лестнице и спуститься на второй этаж. Там ожидайте наших дальнейших указаний. Опасности для вашей жизни нет. Сохраняйте спокойствие. Спускайтесь только по лестницам!"

## Эвакуация из Дома Культуры "Уважаемые зрители!Нам сообщили с электростанции, что через несколько минут будет прекращена подача электроэнергии. Просим вас срочно выйти из зрительного зала и, не задерживаясь в фойе, покинуть здание ДК.

**Комментарий к тексту:**

В зрительном зале ДК находится большое число людей, которые могут практически мгновенно и одновременно двинуться к выходам. В таком случае, крайне необходимо не допустить повышения эмоциональной напряженности ситуации, так как это может привести к нежелательным последствиям (давка, паника и т.п.).

**Оповещение населения при ЧС и в военное время.**
**Содержание речевой информации при аварии на АЭС:**

«Внимание! Говорит штаб гражданской обороны МО……….. Граждане! Произошла авария на атомной электростанции. На территории района ожидается выпадение радиоактивных веществ. Населению находиться в жилых домах. Провести герметизацию помещений и подготовиться к эвакуации. В дальнейшем действовать в соответствии с указаниями штаба ГО».
**При наводнении:**

«Внимание! Говорит штаб гражданской обороны МО……... Граждане! В связи с внезапным повышением уровня воды в реке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ожидается подтопление домов № \_\_\_ и № \_\_\_\_\_. жителям этих домов собрать необходимые вещи, продукты питания на 3 дня, воду, средства индивидуальной зашиты, документы, отключить газ и электроэнергию и выйти для регистрации на сборном эвакопункте и отправки в безопасные районы». Предупредите соседей и при необходимости помогите больным и престарелым выйти на улицу. Как можно быстрее дойдите до защитного сооружения или укройтесь на местности. Соблюдайте спокойствие и порядок. Будьте внимательны к сообщениям гражданской обороны»!
После сигнала «Внимание всем!» может последовать и другая информация, например - о надвигающейся угрозе радиоактивного или бактериологического заражения. И в этих случаях будет передано краткое сообщение о порядке действий и правилах поведения

**ВСР 5/2**

**Задача №1**

Командир полка, т.к. он отдал приказ ст. прапорщику Петрову.

**Задача №2**

Уголовную ответственность.

**ВСР №9\2**

 **Задача 1**

Правильные ответы: 4,5,6,8,9,1,13,11,14

**Задача 2**

Правильные ответы: 5, 3, 4, 10, 1, 8, 9