

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕРВЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для студентов
укрупненных групп профессий и специальностей

УГПС 44.00.00 Образование и педагогические науки

на базе основного общего образования

по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

наименование цикла: Социально-гуманитарный цикл

Жуковский, 2025 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Первый академический профессиональный колледж» (АНО ПОО ПАПК)

Разработчик: Маркина А.В. – преподаватель английского языка в АНО ПОО ПАПК.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей АНО ПОО ПАПК «24» февраля 2025 г. протокол № 7

Председатель ПЦК _____ / Ермаков С.А. /

«Согласовано»

Методист _____ / Филатова Л.С. /

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
1 Паспорт фонда оценочных средств	6
1.1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания	7
2. Контрольные задания, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	8
2.1 Контрольные задания, используемые для проведения входного контроля	8
2.2 Контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине	9
2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине	9
2.2.2 Задания для самостоятельной работы в межсессионный период	20
2.2.3 Тестовые задания по дисциплине	27
2.2.4 Задания для проверки освоения теоретического материала	50
2.3 Контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине	50
2.3.1 Перечень вопросов к зачету по дисциплине	51
2.3.2 Задание на зачет по дисциплине	52
2.4 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы в межсессионный период	58
2.5 Информационное обеспечение обучения	62

ПРЕДИСЛОВИЕ

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего профессионального образования специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и примерной образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах среднего профессионального образования и предназначен для оценки уровня освоения учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности и уровня сформированности общих и профессиональных компетенций студентов.

Формы оценивания элементов учебной дисциплины определены с учетом требований Федерального государственного стандарта СПО, профессионального стандарта Учитель начальных классов. Форма аттестации представлена в соответствии с учебным планом, определены результаты освоения (объекты оценивания) ПК, ОК; основные критерии оценки результата; указаны типы заданий.

В структуру фонда оценочных средств включены оценочные материалы для выполнения заданий самостоятельной работы в межсессионный период – домашней самостоятельной работы, заданий текущей аттестации в форме дифференцированного зачета.

В результате аттестации по данной учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также выявляется динамика сформированности общих и профессиональных компетенций.

Предлагаемые оценочные средства группируются по видам контроля, что находит отражение в структуре фонда оценочных средств и целевом назначении его отдельных компонентов (контрольные задания, используемые для проведения входного контроля; контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине; методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине; задания для самостоятельной работы в межсессионный период; тестовые задания по дисциплине; задания для проверки освоения теоретического материала (вопросы и задания для самопроверки изученного); контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине; перечень вопросов к зачету по дисциплине; задание на зачет по дисциплине).

Структурированный перечень объектов оценивания включает вид аттестации, исходные требования к уровню освоения, объект оценивания, формы оценивания. Изучение учебной дисциплины предполагает освоение определённых способов действий, профессиональных умений, поэтому на этапе выполнения студентами самостоятельной работы и промежуточной аттестации используются следующие объекты оценки:

1. Усвоенный и приобретенный объем знаний профессионально значимой информации, необходимой для формирования умений и практического опыта по изучаемому курсу.

Названный объект оценки используется в тех случаях, когда важно установить, что студент владеет достаточным количеством информации, необходимой для формирования определенной компетенции.

2. Продукт практической деятельности. Оценка и соответствующие критерии при этом основываются на эталонном качестве продукта.

Технология оценки продукта деятельности представляет собой сравнение его отдельных характеристик с эталоном на основе совокупности критериев оценки.

3. Процесс практической деятельности. При этом оценивается соответствие усвоенных алгоритмов деятельности заданному стандартному эталону деятельности. Критерии оценки основываются на поэтапном контроле процесса выполнения задания. Способ оценки процесса деятельности применяется, если для оценки важна реализация трудовой функции и условия деятельности. В этом случае методом оценки, как правило, является формализованное наблюдение.

Выбор объекта оценки освоения содержания изучаемой дисциплины определяет

характер и требования к его содержанию, типу (виду) задания, форме его предъявления обучающемуся.

Задания, определяющие уровень усвоения умений и знаний, отвечают следующим требованиям:

- охватывают основные вопросы изучаемого учебного материала;
- проверяют в основном умения, приобретенные в процессе изучения учебного материала, знания при этом являются средством для проверяемых умений;
- выявляют понимание сущности изучаемого учебного материала, умение обобщать и творчески использовать имеющиеся знания и умения;
- устанавливается одинаковая степень сложности заданий для различных вариантов.

Задания, определяющие уровень владения системой действий (умений) и степень освоения практического опыта, в том числе квазиопыта, отвечают следующим требованиям:

- имеют деятельностный характер;
- моделируют практическую жизненную ситуацию;
- строятся на актуальном для студентов материале.

В соответствии с требованиями ФГОС преобладающими являются задания практико-ориентированного деятельностного характера на всех этапах оценивания.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения соответствия уровня и качества подготовки студентов по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности требованиям ФГОС.

Предлагаемый фонд оценочных средств дополняется ежегодно. Основанием для внесения регулярного обновления /внесения изменений является необходимость оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций студентов, с учетом учёта развития науки, образования, техники и технологий, требований работодателей к подготовке специалистов в условиях современного рынка труда.

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Задание 1. Выбрать один правильный ответ

1. В вашей квартире выключилось освещение. В первую очередь вы...

- а. выходите на лестничную клетку, чтобы проверить "пробки";
- б. смотрите, есть ли свет в окнах соседнего дома;
- в. звоните соседям по лестничной клетке и спрашиваетесь: "У вас есть свет?"

2. В вашу квартиру ночью позвонил неизвестный вам человек и попросил впустить, чтобы позвонить в "Скорую помощь". Ваши действия?

- а. не впускать и в просьбе отказать;
- б. не впускать, но самому позвонить в "Скорую помощь";
- в. впустить в квартиру

3. К химическим факторам опасности относятся:

- а. радиоактивная пыль;
- б. споры сибирской язвы;
- в. наличие вредных веществ в воздухе;

4. Смог может вызвать у человека:

- а. удушье;
- б. насморк;
- в. нарушение зрения

5. При защите органов дыхания от хлора повязку следует смочить...

- а) 2% раствором лимонной кислоты;
- б) 2% раствором уксусной кислоты;
- в) 2% раствором пищевой соды

6. Назовите основную цель реанимации:

- а) восстановление работы мозга, то есть кровообращения;
- б) восстановление двигательной активности человека;
- в) восстановление речи пострадавшего

7. Что собой представляет артериальное кровотечение?

- а) при поверхностном ранении;
- б) кровь имеет алый цвет и вытекает из раны пульсирующей струёй;
- в) кровь имеет темный цвет, вытекает из раны • спокойно и непрерывно

8. Какое действие оказывается первым при оказании первой помощи пострадавшему при ранении?

- а) остановить кровотечение;
- б) обработать кожу вокруг раны 5%-м раствором йода;
- в) наложить асептическую повязку.

9. В чём заключается первая помощь при ожогах?

- а) с помощью грелок со льдом (или холодной 1 воды и льда) в течение 5—10 мин охлаждать обожженную поверхность, а здоровую кожу вокруг ожога обработать раствором спирта (зеленки, марганцовки), на обожженную поверхность наложить стерильную повязку;
- б) обожжённую поверхность кожи смазать растительным жиром;
- в) ничего не предпринимать до приезда врача

10. В чём заключается первая медицинская помощь при растяжении?

- а. к поврежденному месту приложить холод, наложить тугую повязку на сустав, придать приподнятое положение и обеспечить поврежденной конечности покой;
- б. на поврежденное место положить грелку;

в. наложить специальную или импровизированную шину.

Задание 2. Установите порядок действия оказания помощи пострадавшему при артериальном кровотечении:

1. Провести временную иммобилизацию места повреждения;
2. Обработать края раны йодом;
3. Наложить жгут;
4. Наложить стерильную повязку;
5. Доставить пострадавшего в больницу

Ключ

Задание 1

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	в	б	В	а	В	а	б	а	а	а

Задание 2

Последовательность	3	2	4	1	5
--------------------	---	---	---	---	---

2.2 КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Решение ситуационных задач

1. Вы отдыхали у родных на Кубани, местная речка вышла из берегов, возникла угроза наводнения, Ваша семья получила предупреждение об эвакуации. Ваши действия.
2. В поселке, где Вы отдыхали, внезапно вышла из берегов местная речка, началось наводнение, никто не был предупрежден. Ваши действия.
3. Прошлым летом, когда Вы отдыхали в деревне под Нижним Новгородом, неподалеку начался лесной пожар. Ваши действия вместе с местными жителями.
4. На Рождество Вы оказались в Тайланде, Ваш отель расположен на берегу, поступило предупреждение об идущей с моря волне цунами. Ваши действия.
5. Работающий рядом с Вами человек на рабочем месте подвергся действию электрического тока, он без сознания. Подробно опишите Ваши действия.
6. Неподалеку от входа в Ваше учреждение по дороге на работу Ваш коллега поскользнулся, упал, ощущает сильную боль в ноге (руке), он в сознании. В чем будет заключаться Ваша помощь?
7. В производственном помещении, где Вы работаете, ощущается резкий запах дыма, горит лампочка пожарной сигнализации. Вам удалось покинуть помещение (опишите, каким образом), но Вашему коллеге повезло меньше, его вытащили из задымленного помещения, на нем тлеет одежда, он без сознания.
8. Летним вечером Вы возвращаетесь с работы и видите, что в пруду неподалеку кто-то тонет. Опишите два варианта ситуации: 1) Вы не умеете плавать; 2) Вы хороший пловец.
9. Ваш коллега, проходя по производственному помещению, поскользнулся, упал и ударился головой об угол шкафа (станка, сейфа). Он без сознания. Ваши действия.
10. Вам на руки случайно пролилась тормозная жидкость, в которую входит кислота (какая?). Ваши действия.
11. Ваш коллега в результате аварии на рабочем месте получил рваную рану, в которую попала грязь. Ваши действия до прибытия «Скорой помощи».
12. В результате неисправности Вам на кожу попала жидкость из автомобильного аккумулятора (какая?). Опишите Ваши действия.

2.2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций

Лекция как организационная форма обучения — это особая конструкция учебного процесса. Преподаватель на протяжении всего учебного занятия сообщает новый учебный материал, а обучающиеся его активно воспринимают. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

Рабочей программой по учебной дисциплине предусмотрены следующие виды лекций:

—активные формы лекций: информационная лекция; лекция-визуализация;

—интерактивные формы: лекция-беседа; лекция-дискуссия.

Методологическое значение лекции состоит в том, что в ней раскрываются фундаментальные теоретические основы общеобразовательной учебной дисциплины (дисциплины, междисциплинарного курса) и научные методы, с помощью которых анализируются явления. В целом можно сказать, что лекции как форме и методу обучения присущи три основные педагогические функции, которые определяют ее возможности и достоинства в учебном процессе: познавательная, развивающая и организующая.

Познавательная функция выражается в понимании слушателями основ учебной дисциплины, научно обоснованных путей решения практических задач. Лекция призвана дать им взаимосвязанное, доказательное и отчетливое представление о самых сложных моментах в практической деятельности специалистов. Именно это, а не запоминание каждого слова или цифры, продиктованных лектором, является главным в познавательной функции.

Кроме того, следует помнить, что познавательная функция всякой лекции связана и с тем, что в живой разговорной речи самые сложные вопросы разъяснить и понять легче, чем тогда, когда они изложены письменно. Значит одно из основных достоинств лекции — это передача учебного материала не беззвучными строками текста, а конкретным человеком — преподавателем.

Лекция достигает цели, если помимо сообщения информации она выполняет развивающую функцию, то есть по содержанию и форме она ориентирована не на память, а на мышление обучаемых, призвана не только преподнести им знания, но и научить их самостоятельно мыслить. Именно такие предпосылки содержит лекция, подготовленная на высоком профессиональном уровне. В повседневном и интенсивном упражнении в научном мышлении и заключается главная ценность лекции.

Следовательно, развивающая функция лекции находится в зависимости от грамотно подобранного и составленного содержания лекции и методики его изложения. Логичное, доказательное расположение материала, Стремление лектора не просто изложить голые факты, а логично расположить материал, доказать его истинность, привести к обоснованным выводам, научить слушателей думать, искать ответы на возникающие вопросы и рассматривать приемы такого поиска — все это отличительные черты лекции, выполняющей в полной мере развивающую функцию.

Организующая функция лекции предусматривает, в первую очередь, управление самостоятельной работой, как в процессе лекции, так и во внеаудиторное время. Эта функция сознательно усиливается проведением практических занятий. В данном случае лектор рекомендует литературу, обращает внимание слушателей на то, что необходимо изучить и с чем сопоставить. Полученные в ходе лекции выводы и результаты служат основой при самостоятельной проработке рекомендованной литературы.

Слушание и запись лекций — сложный вид аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный

материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. Ежедневной учебной работе обучающемуся следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа.

Каждому обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. Всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Формы самостоятельной работы

Самостоятельная работа является неотъемлемым элементом учебного процесса. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы: подготовка к лекциям, практическим занятиям, контрольным работам, экзамену, написание конспектов, самостоятельное решение задач и тестовых заданий, выполнение индивидуального проекта, изучение литературы, рекомендованной в рабочей программе учебной дисциплины.

Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим занятиям

Практическое занятие - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических и практических вопросов, решение практических задач и т.д.

Основной целью практического занятия является проверка глубины понимания обучающимся изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у обучающегося.

На практических занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы, которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются обучающимися.

При этом готовиться к практическому занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому занятию включает в себя следующее:

- обязательное выполнение преподавателя и подготовка к практическому занятию;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;

- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на практическом занятии и решении задач;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

На практическом занятии обучающийся закрепляет знания, полученные в процессе лекционных и внеаудиторных занятий, формирует умения по учебной дисциплине, получает навыки устной речи, практического решения различных задач.

Методические указания по написанию конспектов

Конспект (от лат. conspectus- обзор) - письменный текст, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать — значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника.

Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Им запросто можно воспользоваться через некоторое количество времени, а также предоставить для применения кому-то еще, поскольку прочтение грамотно зафиксированных данных никогда не вызовет затруднений.

В процессе учебы или при решении какой-то задачи в общем объеме информации выделяют самое важное и необходимое, таким образом, упрощая овладение материалом. В хорошо сделанных записях можно с легкостью обнаружить специализированную терминологию, понятно растолкованную и четко выделенную для запоминания значений различных слов. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

Нужно уметь различать конспекты и правильно использовать ту категорию, которая лучше всего подходит для выполняемой работы.

План-конспект. Такой вид изложения на бумаге создается на основе заранее составленного плана материала, состоит из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов. В процессе конспектирования каждый заголовок раскрывается — дополняется коротким текстом, в конечном итоге получается стройный план-конспект. Именно такой вариант больше всего подходит для срочной подготовки к публичному выступлению или семинару. Естественно, чем последовательнее будет план (его пункты должны максимально раскрывать содержание), тем связаннее и полноценнее будет ваш доклад. Специалисты рекомендуют наполнять плановый конспект пометками, в которых будут указаны все используемые вами источники, так как со временем трудно восстановить их по памяти.

Схематический план. Эта разновидность конспекта выглядит так: все пункты плана представлены в виде вопросительных предложений, на которые нужно дать ответ. Изучая материал, вы вносите короткие пометки (2–3 предложения) под каждый пункт вопроса. Такой конспект отражает структуру и внутреннюю взаимосвязь всех сведений и способствует хорошему усвоению информации.

Текстуальный конспект. Подобная форма изложения насыщеннее других и составляется из отрывков и цитат самого источника. К текстуальному конспекту можно легко присоединить план, либо наполнить его различными тезисами и терминами. Он лучше всего подходит тем, кто изучает науку или литературу, где цитаты авторов всегда важны. Однако такой конспект составить непросто. Нужно уметь правильно отделять наиболее значимые цитаты таким образом, чтобы в итоге они дали представление о материале в

целом.

Тематический конспект. Такой способ записи информации существенно отличается от других. Суть его — в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Содержание каждого материала не отражается, ведь цель не в этом. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон. Однако будьте готовы к тому, что придется переработать немало литературы для полноты и целостности картины, только в этом случае изложение будет обладать всеми достоинствами.

Свободный. Этот вид конспекта предназначен для тех, кто умеет использовать сразу несколько способов работы с материалом. В нем может содержаться что угодно — выписки, цитаты, план и множество тезисов. Вам потребуется умение быстро и лаконично излагать собственную мысль, работать с планом, авторскими цитатами. Считается, что подобное фиксирование сведений является наиболее целостным и полновесным.

Техника составления конспекта.

Необходимо просмотреть материал, выявить особенности текста, его характер, понять, сложен ли он, содержит ли незнакомые термины;

Снова прочитать текст и тщательно проанализировать его. Такая работа с материалом даст возможность отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить ее в нужном порядке.

Обозначить основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно - цитатами (в случае, если нужно передать авторскую мысль) либо своим собственным способом.

При конспектировании лекций рекомендуется придерживаться следующих основных правил:

1. Не начинать записывать материал с первых слов преподавателя, сначала необходимо выслушать его мысль до конца и постараться понять ее.

2. Приступать к записи нужно в тот момент, когда преподаватель, заканчивая изложение одной мысли, начинает ее комментировать.

3. В конспекте обязательно выделяются отдельные части. Необходимо разграничивать заголовки, подзаголовки, выводы, обособлять одну тему от другой. Выделение можно делать подчеркиванием, другим цветом (только не следует превращать текст в пестрые картинки). Рекомендуется делать отступы для обозначения абзацев и пунктов плана, пробельные строки для отделения одной мысли от другой, нумерацию. Если определения, формулы, правила, законы в тексте можно сделать более заметными, их заключают в рамку.

4. Записи нужно создавать с использованием принятых условных обозначений. Конспектируя, обязательно необходимо употреблять разнообразные знаки (их называют сигнальными). Это могут быть указатели и направляющие стрелки, восклицательные и вопросительные знаки, сочетания PS (послесловие) и NB (обратить внимание). Например, слово «следовательно» вы можете обозначить математической стрелкой. Когда выработается свой собственный знаковый набор, создавать конспект, а после и изучать его будет проще и быстрее.

Не нужно забывать об аббревиатурах (сокращенных словах), знаках равенства и неравенства, больше и меньше.

Большую пользу для создания правильного конспекта дают сокращения. Однако многие считают, что сокращение типа «д-ть» (думать) и подобные им использовать не следует, так как впоследствии большое количество времени уходит на расшифровку, а чтение конспекта не должно прерываться посторонними действиями и размышлениями. Лучше всего разработать собственную систему сокращений и обозначать ими во всех записях одни и те же слова (и не что иное). Например, сокращение «г-ть» будет всегда и везде словом «говорить», а большая буква «Р» — словом «работа».

5. Нужно избегать сложных и длинных рассуждений.

6. При конспектировании лучше пользоваться повествовательными предложениями,

избегать самостоятельных вопросов. Вопросы уместны на полях конспекта.

7. Не нужно стараться зафиксировать материал дословно, при этом часто теряется главная мысль, к тому же такую запись трудно вести. Второстепенные слова нужно отбрасывать, без которых главная мысль не теряется.

8. Если в лекции встречаются непонятные термины, можно оставить место, а после занятий уточнить их значение у преподавателя.

3 Методические указания для обучающихся по организации и проведению обучения в интерактивных формах

Методика проведения лекции-беседы

Лекция-беседа- диалогический метод изложения и усвоения учебного материала. Лекция-беседа позволяет с помощью системы вопросов, умелой их постановки и искусного поддержания диалога воздействовать как на сознание, так и на подсознание обучающихся, научить их самокоррекции.

Проведение лекции-беседы предполагает наличие определенного объема знаний об изучаемом материале и связи с ним. Лекция- беседа помогает побудить обучающихся к актуализации имеющихся знаний, вовлечь их в процесс самостоятельных размышлений, в эвристический, творческий процесс получения новых знаний; способствует активизации познавательной деятельности, вовлекает в максимальный мыслительный поиск, с целью разрешения противоречий, подводит к самостоятельному формированию выводов и обобщений, создает условия для оперативного управления процессом познания.

По назначению в учебном процессе выделяют следующие виды лекции-беседы:

- вводные или вступительные (организующие);
- сообщения новых знаний;
- закрепляющие.

Вводная лекция-беседа проводится в начале лекционного занятия. С ее помощью обеспечивается психологическая настройка обучающихся на восприятие и усвоение нового материала. Беседа способствует пониманию значения предстоящей работы, формирует представления о ее содержании, специфике и особенностях.

Сообщения новых знаний. Строится в форме вопросов и ответов преимущественно при анализе прочитанных текстов, запоминании ответов (катехизическая); способствует подведению обучающихся за счет умело поставленных вопросов, имеющихся знаний и жизненного опыта, к усвоению новых знаний, формулированию понятий, решению задач; создает субъективное впечатление, что обучающийся сам сделал открытие, проделал путь от практики к научной истине.

Закрепляющие лекции-беседы применяются для закрепления, обобщения и систематизации знаний.

Эффективность беседы зависит от тщательной подготовки преподавателя, продуманности и профессиональной формулировки вопросов в четкой постановке, их логической последовательности. Вопросы должны развивать все виды мышления, обеспечивать логическую форму мышления (весь спектр мыслительных действий), соответствовать уровню развития обучающихся; со стороны обучающихся ответы должны быть осознанными и аргументированными, полными, точными, ясными, правильно сформулированными.

Цель: путем постановки тщательно продуманной системы вопросов по заданной теме достижение понимания обучающимися нового материала или проверка усвоения ими уже изученного материала.

Задачи:

- изучение вопросов по заданной теме или закрепление изученного материала;
- развитие умений обучающихся структурировать и систематизировать материал, сопоставлять различные источники, обобщать материал, делать выводы;
- развитие навыков обучающихся по выработке собственной позиции по изучаемым

проблемам.

Методика проведения лекции-беседы:

- назначение секретаря лекции-беседы, его инструктаж по выполняемым функциям;
- объявление критерий оценки;
- проведение беседы по заранее подготовленным преподавателем вопросам;
- подведение итогов беседы и оценка участников беседы по материалам, переход к информационной лекции.

Вопросы для лекции-беседы выбираются преподавателем из п. 2.2.4.

Методика проведения «мозгового штурма»

Цель: выявление информированности, подготовленности обучающихся в течение короткого периода времени

Задачи:

– формирование общего представления об уровне владения знаниями у обучающихся, актуальными для занятия;

– развитие коммуникативных навыков (навыков общения).

Методика проведения:

- объявление темы или вопросов для обсуждения;
- назначение экспертной группы из двух студентов, их инструктаж по выполняемым функциям;
- объявление критерий оценки;
- запись участниками своих мыслей по заданным вопросам;
- сбор письменного материала участников;
- высказывание участниками своих мыслей по заданным вопросам.

Экспертной группе следует записывать все прозвучавшие высказывания (принимать их все без возражений). Допускаются уточнения экспертной группой высказываний, если они кажутся им неясными (в любом случае следует записывать идею так, как она прозвучала из уст участника);

– повторение задания для «мозгового штурма», и перечисление всего, что записано со слов участников;

– подведение итогов «мозгового штурма»; предложение желающим обсудить все варианты ответов, выбрать главные и второстепенные;

– оценка участников «мозгового штурма».

Вопросы для проведения «мозгового штурма» выбираются преподавателем из п. задания для самостоятельной работы.

Методика организации работы в малых группах

Работа в малых группах - это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем обучающимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия). Все это часто бывает невозможно в большом коллективе. При организации групповой работы, следует обращать внимание на следующие ее аспекты. Нужно убедиться, что обучающиеся обладают знаниями и умениями, необходимыми для выполнения группового задания. Нехватка знаний очень скоро даст о себе знать - обучающиеся не станут прилагать усилий для выполнения задания. Надо стараться сделать свои инструкции максимально четкими. Надо предоставлять группе достаточно времени на выполнение задания.

При работе в малой группе обучающиеся могут выполнять следующие роли:

- фасилитатор (посредник-организатор деятельности группы);
- регистратор (записывает результаты работы);
- докладчик (докладывает результаты работы группы);
- журналист (задает уточняющие вопросы, которые помогают группе лучше выполнить

задание, например те вопросы, которая могла бы задать другая сторона в дискуссии);

– активный слушатель (старается пересказать своими словами то, о чем только что говорил кто-либо из членов группы, помогая сформулировать мысль);

– наблюдатель (должен отмечать признаки определенного поведения, заранее описанного преподавателем, и определять, как члены группы справляются с возникающими по ходу работы проблемами. Отчитываясь перед группой, наблюдатели обязаны представлять свои заметки в максимально описательной и объективной форме);

– хронометрист (следит за временем, отпущенным на выполнение задания)

– и другие.

Цель: проверка уровня освоения ранее изученного материала и формирование навыков работы в малых группах.

Задачи:

– активизация познавательной деятельности обучающихся;

– развитие навыков самостоятельной профессиональной деятельности: определение ведущих и промежуточных задач, выбор оптимального пути, умение предусматривать последствия своего выбора, объективно оценивать его.

– развитие умений успешного общения (умение слушать и слышать друг друга, выстраивать диалог, задавать вопросы на понимание и т.д.).

– совершенствование межличностных отношений коллективе.

Методика проведения:

Первый этап «подготовка задания для работы в малых группах». Задания для работы в малых группах разрабатываются либо преподавателем, либо преподавателем совместно с обучающимися.

Второй этап «организационный»:

– объявление темы и цели работы в малых группах;

– объяснение задания для работы в малых группах;

– объявление критерий оценки;

– деление обучающихся на группы;

– назначение ролей в группах.

Третий этап «выполнение задания в группе»:

– высказывание обучающимися мнений по выполнению задания;

– обсуждение результатов и методики выполнения задания обучающимися и принятие плана хода выполнения задания;

– написание протокола малой группы по планированию деятельности при выполнении задания. Протокол должен содержать цель, задачи, методы, назначение ролей и норму времени выполнения задания;

– выполнение задания;

– подготовка отчета по проведенной работе. Отчет должен содержать описание цели, задач, методики выполнения задания, результаты, доказательства и выводы по выполненному заданию, ответственных по ролям и описание выполненных ими функций;

Третий этап «подведение итогов работы в малых группах»:

– выступление докладчика с отчетом по работе в малых группах. При докладе отчета можно использовать мультимедийные презентации;

– оценка преподавателем обучающихся.

Деление обучающихся на группы – это важный момент в организации работы в малых группах. Способов деления обучающихся на группы существует множество, и они в значительной степени определяют то, как будет протекать дальнейшая работа в группе, и на какой результат эта группа выйдет.

Способы деления обучающихся на группы:

1. По желанию. Объединение в группы происходит по взаимному выбору. Задание на формирование группы по желанию может даваться, как минимум, в двух вариантах:

Разделитесь на группы по ... человек. Разделитесь на ... равные группы.

2. Случайным образом. Группа, формируемая по признаку случайности, характеризуется тем, что в ней могут объединяться (правда, не по взаимному желанию, а волей случая) обучающиеся, которые в иных условиях никак не взаимодействуют между собой либо даже враждуют. Работа в такой группе развивает у участников способность приспосабливаться к различным условиям деятельности и к разным деловым партнерам.

Этот метод формирования групп полезен в тех случаях, когда перед преподавателем стоит задача научить обучающихся сотрудничеству. В этом случае преподаватель должен обладать достаточной компетентностью в работе с межличностными конфликтами.

Способы формирования «случайной» группы: жребий; объединение тех, кто сидит рядом (в одном ряду, в одной половине аудитории); с помощью импровизированных «фантов» (один из обучающихся с закрытыми глазами называет номер группы, куда отправится обучающийся, на которого указывает в данный момент преподаватель) и т.п.

3. По определенному признаку. Такой признак задается либо преподавателем, либо любым обучающимся. Так, можно разделить по первой букве имени (гласная – согласная), в соответствии с тем, в какое время года родился (на четыре группы), по цвету глаз (карие, серо-голубые, зеленые) и так далее.

Этот способ деления интересен тем, что, с одной стороны, может объединить обучающихся, которые либо редко взаимодействуют друг с другом, либо вообще испытывают эмоциональную неприязнь, а с другой – изначально задает некоторый общий признак, который сближает объединившихся. Есть нечто, что их роднит и одновременно отделяет от других. Это создает основу для эмоционального принятия друг друга в группе и некоторого отдаления от других (по сути дела – конкуренции).

4. По выбору «лидера». «Лидер» в данном случае может либо назначаться преподавателем (в соответствии с целью, поэтому в качестве лидера может выступать любой обучающийся), либо выбираться обучающимися. Формирование групп осуществляется самими «лидерами».

Например, они по очереди называют имена тех, кого они хотели бы взять в свою группу. Наблюдения показывают, что в первую очередь «лидеры» выбирают тех, кто действительно способен работать и достигать результата. Иногда даже дружба и личные симпатии отходят на второй план.

В том случае если в аудитории есть явные аутсайдеры, для которых ситуация набора в команду может быть чрезвычайно болезненной, лучше или не применять этот способ, или сделать их «лидерами».

5. По выбору преподавателя. В этом случае преподаватель создает группы по некоторому важному для него признаку, решая тем самым определенные педагогические задачи. Он может объединить обучающихся с близкими интеллектуальными возможностями, со схожим темпом работы, а может, напротив, создать равные по силе команды. При этом организатор групповой работы может объяснить принцип объединения, а может уйти от ответа на вопросы участников по этому поводу.

Методика проведения деловой игры

Деловая игра - средство моделирования разнообразных условий профессиональной деятельности (включая экстремальные) методом поиска новых способов ее выполнения.

Деловая игра является методом эффективного обучения, поскольку снимает противоречия между абстрактным характером учебной дисциплины и реальным характером профессиональной деятельности. Существует много названий и разновидностей деловых игр, которые могут отличаться методикой проведения и поставленными целями: дидактические и управленческие игры, ролевые игры, проблемно-ориентированные, организационно-деятельностные игры и др.

Применение деловых игр рекомендуется в целях:

- развития навыков анализа и критического мышления;
- развития навыков профессиональных коммуникаций;

- развития чувства ответственности за последствия принимаемых решений;
- отработки типовых схем выработки управленческих решений в проблемных ситуациях;
- развития творческого мышления;
- развития навыков работы в команде.

При применении деловых игр следует учитывать организационно-временные ограничения и условия, в которых протекает учебный процесс. Так, в зависимости от сложности моделируемого объекта или имитируемой деятельности, а также масштаба рассматриваемых проблем, требований к оформлению и представлению результатов проведение деловой игры может потребовать от 4–6 часов до нескольких дней.

Деловая игра может быть сконструирована как в целях формирования, так и в целях оценки компетенций, требуемых в конкретной профессиональной деятельности, т. е. может выступать и методом обучения, и оценочным средством.

Данный метод характеризуется высокой степенью активности и интерактивности в учебной группе и поэтому требует особых подходов к организации групповой работы.

Дадим наиболее важные пояснения по отдельным этапам организации деловой игры:

1. Тема деловой игры всегда связывается с изучаемой предметной областью. Она может быть конкретной, заданной автором-разработчиком, а может быть предложена после совместного обсуждения в группе, когда преподаватель использует «контурную» игру, позволяющую изучить и решить интересующую проблему.

Тема игры должна быть сформулирована понятно, однозначно и по возможности кратко (особенно это касается ее названия).

2. При постановке целей необходимо определить:

- назначение игры (учебное, исследовательское, проектировочное, аттестационное и т. д.);
- участников игры;
- поставленные задачи;
- ожидаемые результаты.

Необходимо различать учебные цели игры (которые ставит перед собой руководитель игры) и цели действий ее участников исходя из игровых ролей.

Примером учебных целей может быть проверка уровня подготовленности должностных лиц и его соответствия определенному виду производственной деятельности.

3. Описание моделируемого объекта может быть осуществлено с разной степенью детализации, но основные характеристики и параметры модели, а также исходные условия ее функционирования должны быть изначально определены.

4. Состав участников игры и их количество зависят от анализируемой проблемы и целей. Уровень участников игры, сфера их практической деятельности и специализация должны соответствовать уровню, на котором следует решать проблему. Количество команд тесно связано с ролевым составом участников игры, который подробно описывается в сценарии.

5. Регламент игры определяется ее продолжительностью и количеством этапов, а также их сложностью с точки зрения принимаемых решений.

6. Сценарий деловой игры включает развернутое изложение сущности игры, ее содержание, логическую последовательность игровых этапов, а также вопросы, связанные с управлением игрой.

Даются подробные описания состава ролей, характеристика ролевой деятельности, а также формируется система проблемных ситуаций. В заключительной части сценария приводятся правила игры, включающие:

- последовательность ходов участников;
- признак окончания этапа;

- признак окончания игры;
- способ определения результатов игры;
- форму и степень взаимодействия участников.

7. Разработка системы оценок игровой деятельности и системы мотивации участников. При групповом оценивании участников деловой игры, прежде всего, необходимо оценивать:

а) качество и эффективность выработанного решения:

- представление решения к заданному сроку (устанавливается лимит времени);
- использование при выработке решений рекомендуемых приемов, способов, методов;
- наличие в принятых решениях элементов новизны, оригинальности;
- учет ограничений;
- рациональность принятого решения;

б) межгрупповое взаимодействие участников деловой игры:

- скорость принятия решений;
- количество и качество внесенных решений другими игровыми группами;
- аргументированность защиты своих решений;

в) взаимодействие участников игры внутри игровых групп:

- «внутренние» поощрения;
- начисление бонусов и штрафов за выполнение (досрочное выполнение, невыполнение) решения к заданному сроку;

–взаимодействие игровой группы при поиске обнаружения ошибок в решении;

г) взаимодействие участников деловой игры с программным и техническим обеспечением:

- соблюдение инструкций по работе с программным обеспечением деловой игры;
- умение составлять мультимедийные презентации;

д) личностные качества участников деловой игры. Это наиболее сложный вопрос, связанный с разработкой систем оценивания.

При этом можно оценивать следующие личностные аспекты деятельности участников:

- эрудированность и принципиальность (оцениваются на этапах обсуждения решений);
- умение аргументировать свои решения и отстаивать их на этапах обсуждения решений;

–умение принимать решения в конфликтной ситуации, аргументированно защищать свои решения, критиковать решения других и самому адекватно воспринимать критику.

Этапы организации деловой игры включают:

а) характеристику информационной базы:

–использование реальных данных и соотношений, целенаправленное изменение некоторых параметров или переменных;

- исходные данные;
- конечные данные;
- справочную информацию;

б) применение технических средств обучения и программного обеспечения:

- тип оборудования;
- наименование этапов деловой игры, требующих применения технических средств;
- описание программного обеспечения;

в) документальную подготовку игры, включающую:

- инструкции для участников игры;
- инструкции руководителю игры;
- рабочие формы;

–методические указания;

–порядок оформления.

Структурные элементы методических указаний.

1. Титульный лист.

2. Содержание.

3. Основная часть.

3.1. Общие сведения об игре.

3.2. Характеристика игровой модели.

3.3. Характеристика информационной базы.

3.4. Критерии оценки участников.

3.5. Правила игры.

3.6. Порядок проведения игры.

3.7. Инструкции участникам деловой игры.

3.8. Инструкции руководителю игры.

4. Список использованных источников.

5. Приложения (протокол хода игры, справочные материалы, графические материалы, таблицы).

Порядок проведения игры определяет:

–регламент игры;

–способ формирования групп;

–этапность игровой процедуры;

–задание исходных данных;

–обработку информации;

–подведение итогов;

–анализ результатов игры;

–систему мотивации участников игры.

Особое внимание на этапе подготовки к проведению игры следует уделить пространственной сфере, в которой будет проводиться игра. Необходимо предусмотреть ситуации, когда для принятия решений нужно иметь несколько помещений или когда сценарий включает работу в микро-группах, дискуссии, пленарные выступления, работу экспертов, жюри и т.д.

Банкиры (из числа студентов) ведут учёт движения денежных средств. Банковская группа заранее готовит необходимую документацию, где должно быть отражено: кредит, штраф, вознаграждение за правильный ответ, цена купленного вопроса, итоговая суммарная прибыль. Участники могут вести свои личные счета.

2.2.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

Практическое занятие №1

На з в а н и е . Характеристика чрезвычайных ситуаций различного происхождения.

Тема 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времен.

Цель: закрепление теоретических знаний по рассматриваемой теме, формирование навыков их практического использования.

За д а ч и :

1) формирование положительной мотивации самостоятельной деятельности;

2) развитие творческих способностей, познавательного интереса;

3) формирование умений самостоятельно приобретать и применять знания, пользоваться справочной литературой;

4) овладение определенными навыками работы с информацией;

5) исследование чрезвычайных ситуации природного характера.

Порядок организации практической работы

1. Подготовительный этап

1.1. Литература.

1. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2024. — 222 с. — ISBN 978-5-406-12361-4. — URL: <https://book.ru/book/951082> (дата обращения: 23.06.2025). — Текст: электронный.

1.2. Аналитическое чтение с целью систематизации.

1.3. Вопросы и задания для самопроверки.

- Классификация ЧС природного происхождения.
- Наводнение. Действия населения во время наводнения. Защита населения.
- Характеристика урагана. Защита населения.
- Снежная лавина. Правила поведения. Меры по защите населения (заблаговременные и оперативные).
- Лесной пожар. Действия населения во время лесного пожара. Защита от лесных пожаров (заблаговременные и оперативные).
- Торфяной пожар. Действия населения во время торфяного пожара. Защита от торфяных пожаров (заблаговременные и оперативные).
- Классификация ЧС техногенного характера по типам и видам чрезвычайных событий, инициирующих ЧС. Стадийность ЧС.
- Характеристики аварий на пожаро- и взрывоопасных объектах (ПВОО).
- Классификация аварийно химически опасных веществ, признаки отравления ими.
- Алгоритмы действий населения при оповещении об аварии с выбросом аварийно-химически опасных веществ.

1.4. Список литературы (общий):

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ (с изменениями).

2. Федеральный закон «О радиационной безопасности населения» от 09 января 1996 г. № 3-ФЗ.

3. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - <http://0bj.ru/>

4. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.0-1.ru>

2. Основной этап - проведение практической работы (на учебном занятии)

2. Самостоятельное выполнение практической работы.

Задания:

2.1. Опираясь на указанную литературу, составьте словарь понятий «лесной пожар», «степной пожар», «торфяной пожар», «очаг землетрясения», «пожар», «взрыв», «очаг пожара», «зона горения», «зона теплового воздействия», «пожаро – и взрывоопасные объекты», «воздушная ударная волна», «радиоактивное загрязнение территорий», «оползень», «наводнение», «ураган», «буря», «шквал», «смерч».

2.2. Опираясь на указанную литературу, заполните таблицу «Чрезвычайные ситуации геологического характера»:

№ п/п	Группа(краткое описание ЧС)	Причины возникновения	Основные характеристики (скорость, глубина залегания, мощность, и.т.д.)	Профилактические мероприятия
1	Оползни			

2.3. Опираясь на указанную литературу, заполните таблицу «Чрезвычайные ситуации метеорологического характера»:

№ п/п	Группа(краткое описание ЧС)	Причины возникновения	Основные характеристики(скорость, глубина залегания, мощность, и.т.д.)	Профилактические мероприятия
1	Ураган			

2.4. Составьте классификацию природных пожаров, по характеру возгорания, скорости распространения и размеру площади, охваченной огнем. Классификацию представить в виде таблицы:

№ п/п	Вид природного пожара(название и его краткое описание)	Скорость распространения	Площадь, охваченная огнем	Основные способы тушения
1				

2.5. Заполните таблицу:

Группы химически опасных веществ	Аварийно химически опасные вещества	Признаки отравления	Алгоритм действий населения при отравлении
Преимущественно удушающего действия			
Общеядовитого действия			
Удушающего и общеядовитого действия			
Нейтронного действия			
Удушающего и нейтронного действия			
Метаболические			

2.6. Используя литературу, разработайте алгоритмы действий населения при сходе лавины, оползня, селя, обвал; при внезапном возникновении урагана, бури, смерча; при внезапном наводнении.

2.7. Используя литературу, разработайте алгоритм действий населения при оповещении об аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ.

2.8. Сделайте выводы, отвечая на следующие вопросы.

Практическое занятие №2

Название. Использование инженерных сооружений от оружия массового поражения
Тема 2. Организация защиты населения и территорий в условиях чрезвычайных ситуаций
Цель: закрепление теоретических знаний по рассматриваемой теме, формирование навыков их практического использования.

Задачи:

- 1) формирование положительной мотивации самостоятельной деятельности;
- 2) развитие творческих способностей, познавательного интереса;
- 3) формирование умений самостоятельно приобретать и применять знания, пользоваться справочной литературой;
- 4) овладение определенными навыками работы с информацией;
- 5) исследование коллективных и индивидуальных средств защиты.

Порядок организации практической работы

1. Подготовительный этап

1.1. Литература.

1. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2024. — 222 с. — ISBN 978-5-406-12361-4. — URL: <https://book.ru/book/951082> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
2. Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности.: учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2024. — 282 с. — ISBN 978-5-406-12387-4. — URL: <https://book.ru/book/951432> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
3. Липски, С. А., Безопасность жизнедеятельности: учебник / С. А. Липски, А. В. Фаткулина. — Москва: КноРус, 2023. — 241 с. — ISBN 978-5-406-10866-6. — URL: <https://book.ru/book/946890> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
4. Безопасность жизнедеятельности для гуманитарных направлений подготовки: учебное пособие / А. И. Сидоров, С. И. Боровик, Ю. В. Медведева [и др.]; под ред. А. И. Сидорова. — Москва: КноРус, 2023. — 177 с. — ISBN 978-5-406-10037-0. — URL: <https://book.ru/book/947248> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.

1.2. Аналитическое чтение с целью систематизации.

1.3. Вопросы и задания для самопроверки.

- Коллективные средства защиты.
- Индивидуальные средства защиты.
- Медицинские средства защиты.

1.4. Список литературы (общий).

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ (с изменениями).

2. Федеральный закон «О радиационной безопасности населения» от 09 января 1996 г. № 3-ФЗ.

3. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - <http://0bj.ru/>

4. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.0-1.ru>

2. Основной этап- проведение практической работы (на учебном занятии)

2.1. Самостоятельное выполнение практической работы.

Задания:

2.2. Опираясь на указанную в списке литературу, составьте словарь понятий: «убежище», «ПРУ», «укрытия простейшего типа», «ФВП», «ДЭС».

2.3. Составьте классификацию защитных сооружений и изобразите ее в виде иерархической структуры:



2.4. Определите, какие помещения в убежищах являются основными, а какие вспомогательными, заполнив таблицу:

№ п/п	Основные	Вспомогательные

2.5. Заполните таблицу «Сравнительная характеристика оснащения защитных

сооружений различного типа»

№ п/п	Оборудование	Быстровозводимые убежища	Противорадиационные укрытия
1	Электропитание		

2.6. Составьте классификацию индивидуальных средств защиты органов дыхания, заполняя таблицу:

№ п/п	Противогаз/ респиратор	Конструктивные особенности	Предназначение

2.7. Составьте классификацию индивидуальных средств защиты кожи, заполняя таблицу:

№ п/п	Средства защиты	Конструктивные особенности	Предназначение

2.8. Определите предназначение АИ-2, ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10. В каких случаях и где обеспечивается население данными средствами?

2.9. Сделайте выводы.

Выполнение домашней контрольной работы

Пояснительная записка

к выполнению домашней контрольной работы по учебному курсу Безопасность жизнедеятельности (форма обучения – заочная, специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах)

Домашняя самостоятельная работа по учебной дисциплине Безопасность жизнедеятельности предназначена для студентов специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (форма обучения – заочная) и выполняется в виде реферата.

Тема реферата выдается студенту на установочном занятии индивидуально (приложение 4).

Написание реферата является одной из важных форм самостоятельной учебной деятельности. В «Толковом словаре русского языка» дается следующее определение: «реферат – краткое изложение содержания книги, статьи, исследования, а также доклад с таким изложением». В нашем понимании **реферат – это самостоятельное произведение, свидетельствующее о знании литературы по предложенной теме, ее основной проблематике, отражающее точку зрения автора на данную проблему, умение осмысливать явления жизни на основе теоретических знаний.**

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 этапа:

- вводный – выбор темы, работа над планом и введением;
- основной – работа над содержанием и заключением реферата;
- заключительный – оформление реферата;
- защита реферата.

Выбор темы реферата

Работа над рефератом начинается с выбора темы исследования. Заинтересованность автора в проблеме во многом определяет качество проводимого исследования и соответственно успешность его защиты.

При определении темы реферата нужно учитывать и его информационную обеспеченность. С этой целью, во-первых, можно обратиться к библиотечным каталогам, а во-вторых, проконсультироваться с преподавателем и библиотекарем.

Если возникнет необходимость ознакомиться не только с литературой, имеющейся в библиотеке, но и вообще с научными публикациями по определенному вопросу, можно воспользоваться библиографическими указателями. Полезно также знать, что ежегодно в последнем номере научного журнала публикуется указатель статей, помещенных в этом журнале за год. Отобрав последние номера журнала за несколько лет, можно разыскать по указателям, а затем найти в соответствующих номерах все статьи по той или иной теме, опубликованные в журнале за эти годы.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложения;
- список использованных источников.

Работа над введением

Введение – одна из составных и важных частей реферата. При работе над введением необходимо опираться на навыки, приобретенные при написании изложений и сочинений. В объеме реферата введение, как правило, составляет 1-2 машинописные страницы.

Введение содержит:

- вступление;
- обоснование актуальности выбранной темы;
- формулировку цели и задач реферата;
- краткий обзор литературы и источников по проблеме;
- историю вопроса;
- вывод.

Требования к содержанию реферата

Содержание реферата должно соответствовать теме, полностью ее раскрывать. Все рассуждения нужно аргументировать. Реферат показывает личное отношение автора к излагаемой теме. Следует стремиться к тому, чтобы изложение было ясным, простым, точным и при этом выразительным. При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- обязательно ставить фамилию перед инициалами при упоминании в тексте;
- начинать с новой строки каждую главу (параграф);
- необходимо указывать источники, т.е. приводить ссылки при изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы;
- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа (такие утверждения лучше выразить в безличной форме).

Правила оформления ссылок

В реферате сведения об использованной литературе приводятся чаще всего в скобках после слов, к которым относятся. В скобках сначала указывается номер книги в списке литературы, а затем через запятую страница.

Работа над заключением

Заключение – самостоятельная часть реферата. Оно не должно быть пересказом содержания работы. Заключение должно содержать:

- основные выводы в сжатой форме;
- оценку полноты и глубины решения тех вопросов, которые вставали в процессе изучения темы.

Объем 1-2 машинописных или компьютерных листа формата А4.

Оформление приложения

Приложение помещается после заключения и включает материалы, дополняющие основной текст реферата. Это могут быть таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, афоризмы, изречения, рисунки и т.д.

Примеры оформления:

- Приложение 1. Терминологический словарь “Госслужба”.
- Приложение 2. Структура деятельности. Схема.
- Приложение 3. Реестр государственных должностей

В тексте реферата необходимо делать примечания. Пример: (см. приложение 1, С.21).

Приложение является обязательным элементом реферата.

Требования к оформлению реферата

1. Соответствие названия работы ее содержанию, четкая целевая направленность.
2. Логическая последовательность изложения материала, базирующаяся на прочных теоретических знаниях по избранной теме.
3. Необходимая глубина исследования практических результатов работы.
4. Конкретность представления практических результатов работы.
5. Корректное изложение материала и грамотное оформление работы.

Титульный лист является первым листом документа, единую форму которого устанавливает ГОСТ 2.105-79 (приложение №1). Титульный лист выполняется на листах формата А4 размером 210 X 297мм. В верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы. В правой части рекомендуется помещать фамилии, инициалы преподавателя и исполнителя, подпись и дату. Подпись и дату заполняют строчными буквами.

Размер полей: левое - 30мм, правое - 10мм, верхнее - 20мм, нижнее -20мм. При подготовке письменной работы с помощью принтера ПЭВМ следует учесть, что высота букв должна быть не менее 1,8мм, а каждая страница содержать 30 строк по 60 знаков в строке, включая знаки препинания и пробелы между словами (1800 знаков).

Нумерация страниц в работе должна быть сквозной, начинаться с титульного листа и заканчиваться на последней странице, включая список литературы и приложений. При этом на титульном листе и первой странице работы (оглавлении) номер страницы **не ставится**, но подразумевается. Номера **страниц проставляются арабскими цифрами вверху по центру**.

Каждая глава в тексте должна иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в содержании.

Текст работы пишется разборчиво на одной стороне листа (формата А4) с широкими полями слева, страницы пронумеровываются. При изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.

Текст работы набирается на компьютере, соблюдая правила (в дополнение к вышеуказанным):

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным (TimesNewRoman) шрифтом;
- кегль 14;
- заголовки следует набирать 14 шрифтом (выделять полужирным);
- межстрочный интервал полуторный;
- разрешается интервал между абзацами;
- отступ в абзацах 1-2 см.;
- объем реферата 10-12 страниц.

Наименования разделов и подразделов должны быть краткими, состоящими из ключевых слов, несущих основную смысловую нагрузку. Наименования разделов записываются в виде заголовков (симметрично тексту) прописными заглавными буквами. Наименования подразделов записываются в виде заголовка строчными буквами, кроме первой прописной. Заголовки должны включать от двух до четырнадцати слов (не более двух строк). Переносы слов в заголовках не допускаются. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Заголовок не должен быть последней строкой на странице.

2.2.3 Тестовые задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, организация защиты населения

Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

1. При возникновении ЧС природного характера проводятся:
 - а) Местная эвакуация;
 - б) Экстренная эвакуация;
 - в) Упреждающая эвакуация.
2. Состояние, при котором в результате возникновения источника техногенной ЧС на объекте, определенной территории или акватории нарушаются нормальные условия жизни и деятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу, народному хозяйству и окружающей природной среде – это:
 - а) Техногенная ЧС;
 - б) Природная ЧС;
 - в) Биолого-социальная ЧС.
3. Пожар в цехе завода, взрыв бытового газа в жилом доме – по масштабу распространения это примеры какого ЧС?
 - а) местные;
 - б) локальные;
 - в) территориальные.
4. Какие опасные явления относятся к геофизическим опасным явлениям?
 - а) Оползни, обвалы, сели, лавины;
 - б) Землетрясения, извержения вулканов;
 - в) Просадка лессовых пород, эрозия, пыльные бури.
5. Опасные факторы толпы:
 - а) Неуправляемость, беспечность;
 - б) Стихийность, безответственность;
 - в) Неуправляемость, стихийность, массовость.
6. Как надо поступить с использованными ядохимикатами?
 - а) Вылить в раковину;
 - б) Вылить в пруд или речку;
 - в) Закопать в землю в отдаленном от жилья месте.
7. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка аммиака. Вы живете

на 4-м этаже 9-тиэтажного дома. Как вы поступите, если ваш дом оказался в зоне заражения?

- а) Останетесь в своей квартире;
- б) Укроетесь в подвале здания;
- в) Поднимитесь на верхний этаж.

8. Опасное происшествие, связанное с нарушением работы техники, оборудования или объект, которое может привести к человеческим жертвам или ущербу – это:

- а) авария;
- б) катастрофа;
- в) стихийное бедствие.

9. Общие последствия ЧС военного характера:

- а) массовая гибель людей;
- б) нарушение работы транспорта, связи, медицины;
- в) дефицит продовольствия, воды, медикаментов;
- г) экологические катастрофы;
- д) все перечисленные.

10. Поражающие факторы химических аварий с выбросом АХОВ — это:

- а) проникновение опасных веществ через органы дыхания и кожные покровы в организм человека;
- б) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- в) лучистый поток энергии;
- г) выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожоги.

11. Гидродинамические аварии — это:

- а) аварии, вызывающие повышенную влажность воздуха;
- б) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;
- в) аварии на пожаро- и взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв;
- г) аварии на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления.

12. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:

- а) найти возвышенное место и оглядеться, затем двигаться в направлении захода Солнца;
- б) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- в) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку.

13. При возникновении ЧС природного характера проводятся:

- а) Местная эвакуация;
- б) Экстренная эвакуация;
- в) Упреждающая эвакуация.

14. При землетрясении необходимо попытаться:

- а) отключить электричество, эвакуироваться из здания, занять место вдали от зданий и линий электропередачи;
- б) забить окна, попытаться быстро покинуть здание и поехать (пойти) домой;
- в) успокоить домашних животных, быстро занять место на балконе или подальше от капитальных стен.

15. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы.

16. Ядерное оружие сохраняется у 9 государств (США, Россия, Великобритания, Франция, Китай, Пакистан, КНДР, Израиль.... Какого государства не хватает?

- а) Ирак;
- б) Иран;
- в) Индия.

17. Ядерное оружие — это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
- б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

18. ЧС подразделяются на:

- а) локальные, местные, территориальные, региональные;
- б) локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные;
- в) локальные, местные, федеральные и трансграничные.

19. Оповещение о чрезвычайной ситуации — это:

- а) заблаговременная информация для населения о возможной опасности;
- б) доведение до населения и государственных органов управления сообщения о проводимых защитных мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуациях или в военное время;
- в) доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС.

20. Бактериологическое оружие — это;

- а) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- б) специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды;
- в) оружие массового поражения людей на определенной территории.

Ответы на тесты:

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	а	11	а
2	б	12	а
3	б	13	а
4	а	14	в
5	в	15	в
6	а	16	в
7	в	17	в
8	а	18	а
9	д	19	в
10	а	20	а

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, организация защиты населения

Тема 1.2. Организация защиты населения и территорий в условиях чрезвычайных ситуаций

1. Гражданская оборона – это:

- а) Система общегосударственных мероприятий, направленных на защиту населения от оружия массового поражения в мирное и военное время;
- б) Система мероприятий, направленных на оказание материальной помощи пострадавшим в результате стихийных бедствий;
- в) Гражданская защита от воздействия отравляющих веществ и сильнодействующих ядовитых веществ.

2. Силы и средства РСЧС подразделяются на:

- а) Силы и средства наблюдения и контроля и силы и средства ликвидации ЧС;
- б) Оперативные группы по ликвидации ЧС.

3. Федеральный закон «О гражданской обороне» определяет задачи в области гражданской обороны и правовые основы их осуществления:

- а) в мирное время;
- б) при ведении военных действий;
- в) по решению органов местного самоуправления.

4. Оповещение о чрезвычайной ситуации — это:

- а) заблаговременная информация для населения о возможной опасности;
- б) доведение до населения и государственных органов управления сообщения о проводимых защитных мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуациях или в военное время;
- в) доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС.

5. Ядерное оружие — это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
- б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока 27А лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

6. Режим функционирования РСЧС:

- а) Повседневной деятельности;
- б) Строгой секретности;
- в) Повышенной бдительности.

7. ЧС подразделяются на:

- г) Локальные, местные, территориальные, региональные;
- д) Локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные и трансграничные;
- е) Локальные, местные, федеральные и трансграничные.

8. Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:

- а) Закон РФ «О безопасности»;
- б) Федеральный закон «Об обороне»;
- в) Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»;

9. Основным содержанием аварийно-спасательных работ являются действия по спасению людей. При большинстве чрезвычайных ситуаций они проводятся в четыре этапа. Какие? Выберите правильный ответ:

а) поиск и обнаружение пострадавших, обеспечение доступа спасателей к пострадавшим и работы по деблокированию пострадавших, оказание пострадавшим первой медицинской помощи, эвакуация пострадавших из зон опасности;

б) определение маршрутов поиска пострадавших, выдвижение спасателей к месту обнаружения пострадавших, проведение спасательных работ, первоочередное жизнеобеспечение пострадавших;

в) составление плана работ, определение методов проведения работ, проведение работ с применением инженерной техники, подведение итогов.

10. Как действовать по сигналу «Внимание всем!»?

а) Надеть средства защиты, покинуть помещение;

б) Быстро направиться в убежище;

в) Включить радио или телевизор и выслушать информацию органов ГОЧС.

11. Координирующим органом РСЧС на территориальном уровне, охватывающем территорию субъектов Российской Федерации, является комиссия по чрезвычайным ситуациям:

а) органа исполнительной власти субъектов Российской Федерации;

б) межведомственная;

в) ведомственная.

12. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС:

а) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

б) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;

в) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

13. 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:

а) дезактивация;

б) дезинфекция;

в) санитарная обработка.

14. Средства коллективной защиты — это:

а) инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения;

б) легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы;

в) средства защиты органов дыхания и кожи.

15. Бактериологическое оружие — это:

а) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами, предназначенными для массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;

б) специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и источников воды;

в) оружие массового поражения людей на определенной территории.

КЛЮЧ

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	а	6	а	11	а
2	а	7	а	12	в
3	б	8	в	13	в
4	в	9	а	14	а
5	в	10	в	15	а

Раздел 1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени, организация защиты населения

Тема 1.3. Устойчивость объектов экономики в условиях чрезвычайных ситуаций

(1 Вариант)

1. Опасность влияния радиации на организм человека заключается в:

- 1) проявлении заболеваний мышечной системы
- +2) нарушении важных жизненных функций и развитии лучевой болезни
- 3) воздействии на опорно-двигательную систему вплоть до возникновения паралича
- 4) появлении галлюцинаций и дезориентации в пространстве

2. Опасность влияния биологического заражения на человека заключается в:

- 1) развитию различных патологий, которые без необходимого лечения могут привести к летальному исходу
- 2) заражению употребляемых продуктов и питьевой воды
- 3) инкубационный период, который проявляется не сразу
- +4) все ответы верны

3. Порядок действий при оповещении о радиационной аварии:

- 1) необходимо приобрести дозиметр и воспользоваться противогазом
- 2) необходимо покинуть населенный пункт и укрыться в лесу
- +3) необходимо защитить органы дыхания, укрыться в помещении, следить за информационными сообщениями и при необходимости произвести йодную профилактику
- 4) необходимо на неопределенный период воздержаться от сбора ягод, грибов и купания в водоемах

4. При применении оружия массового поражения основными способами защиты населения являются:

- 1) своевременное оповещение населения
- 2) срочная эвакуация
- 3) использование индивидуальных средств защиты и мер профилактики
- +4) укрытие населения при помощи защитных сооружений, организация эвакуации, снабжение населения средствами индивидуальной защиты, включая и медицинские

5. К средствам индивидуальной защиты относятся:

- 1) только респираторы
- 2) только медицинские маски
- 3) только противогазы
- +4) противогазы изолирующие и фильтрующие, респираторы и простые средства защиты

6. Изолирующие противогазы используются для:

- 1) защиты органов слуха от высокого звукового воздействия
- +2) защиты органов дыхания от вредного воздействия окружающей среды
- 3) защиты органов слуха от попадания жидкости
- 4) все ответы верны

7. Можно ли использовать респираторы для защиты органов дыхания от отравляющих веществ?

- 1) да, можно
- +2) нет, респираторы не предназначены для такой защиты
- 3) да, можно, но необходимо менять респираторы каждый час
- 4) да, можно, но только в промышленности

8. Входит ли в обязанности граждан соблюдение противопожарной безопасности в быту и производстве?

- +1) да, входит
- 2) да, входит, но только в быту
- 3) да, входит, но только на производстве

4) нет, такие требования не предусмотрены законом и каждый гражданин может соблюдать противопожарную безопасность на свое усмотрение

9. Что предусмотрено для граждан, живущих и работающих в зоне чрезвычайной ситуации?

- 1) льготы
- 2) право на бесплатное медицинское обслуживание
- 3) денежные компенсации
- +4) все ответы верны

тест 10. Можно ли покидать помещение и выходить на открытый воздух при радиоактивном заражении?

- 1) нет, посещение открытого воздуха строго запрещено
- 2) да, разрешается, но только при наличии специального разрешения
- +3) да, можно, но только на короткий срок и с использованием СИЗ для органов дыхания и кожи
- 4) да, разрешается без каких-либо ограничений

11. Что необходимо делать том случае, когда вы почувствовали запах газа?

- +1) нужно перекрыть газовый вентиль и немедленно прекратить пользование газовыми баллонами
- 2) отключить все электроприборы и набрать номер газовой службы
- 3) покинуть помещение, в котором вы находитесь, перед этим плотно закрыв двери и окна
- 4) нет правильного ответа

12. Порядок действий в случае, если вас застал сильный ветер?

- 1) не спускаться в подземные переходы
- 2) двигаться необходимо ползком, избегая проезжей части
- +3) необходимо прикрыть голову руками, избегать шатких строений, линий электропередач и больших деревьев
- 4) необходимо укрыться под деревом, по возможности обхватив ствол руками

13. Минимальная толщина льда, по которой можно безопасно передвигаться человеку, составляет:

- 1) 50 мм
- +2) 70 мм
- 3) 100 мм
- 4) 150 мм

14. Какие действия необходимо предпринять в случае нахождения за рулем в условиях плохой видимости?

- 1) необходимо сбавить скорость до 40 км/ч и продолжать движение
- 2) прекратить движение, остановиться в любом удобном месте, вызвать дорожную службу, находиться в автомобиле, ожидая помощи
- +3) включить аварийную сигнализацию, остановиться на обочине, находиться в автомобиле, не выключая двигатель и ожидать помощи
- 4) остановиться на обочине, выключить двигатель и ожидать помощи, находясь в автомобиле

15. Действия при речевом оповещении о пожаре:

- +1) необходимо немедленно покинуть помещение
- 2) необходимо уточнить информацию у дежурного или охраны и только после этого покинуть помещение
- 3) покидать помещение необходимо в случае появления первых признаков пожара
- 4) необходимо остаться в помещении и ждать указаний от руководства

16. Чем опасно длительное нахождение в задымленном помещении?

- 1) потеря ориентации, что замедлит возможность эвакуации
- 2) появлением дискомфорта в органах дыхания и снижение производительности
- +3) высокой вероятностью потери сознания
- 4) нахождение в задымленном помещении ничем не угрожает

17. Что обозначает зеленая пунктирная линия на планах эвакуации?

- 1) линия очертания наружной границы здания
- 2) основные пути эвакуации
- +3) запасные пути эвакуации
- 4) нет правильного ответа

18. Что обозначает зеленая сплошная линия на планах эвакуации?

- 1) линия очертания наружной границы здания
- +2) основные пути эвакуации
- 3) запасные пути эвакуации
- 4) нет правильного ответа

19. Что необходимо делать в случае, если на пути эвакуации высокая температура?

- 1) необходимо дождаться падения температуры
- +2) необходимо двигаться ползком, защитив органы дыхания влажной тканью
- 3) быстро пробежать путь эвакуации, предварительно сняв одежду
- 4) вернуться обратно и ждать помощи

20. Какой из перечисленных огнетушителей больше подходит для тушения пожара помещения, где есть картины, ковры, книги и др.?

- 2) пенный
- +3) углекислотный
- 4) все ответы верны

21. Что входит в обязанности работников предприятий при обнаружении пожара?

- 1) принятие мер по спасению и эвакуации людей
- 2) сообщить о пожаре по номеру 101 или 112
- 3) принятие необходимых мер по ликвидации пожара или его источника
- +4) все ответы верны

22. В чем заключается опасность использования порошкового огнетушителя в условиях закрытого помещения?

- +1) причинение вреда органам дыхания и зрения
- 2) вероятность разрыва колбы огнетушителя
- 3) неспособность работы огнетушителя в закрытом помещении
- 4) нет правильного ответа

23. Действия, которые необходимо предпринять, если на человеке загорелась одежда заключаются в:

- 1) оказании медицинской помощи
- 2) вызове милиции
- +3) опрокидывании человека на землю, не давая ему бежать
- 4) нет правильного ответа

24. Разрешено ли по правилам пожарной безопасности оклеивать электрические провода бумажными обоями?

- 1) да
- +2) нет
- 3) да, но в зависимости от изоляционного слоя провода
- 4) да, но в зависимости от оказываемой нагрузки на провод

25. Периодичность проверки автономных пожарных извещателей, установленных в жилых помещениях составляет:

- 1) 1 раз в месяц
- +2) 1 раз в 3 месяца
- 3) 1 раз в полгода
- 4) 1 раз в год

26. Разрешено ли пользование лифтами при эвакуации из горящего здания?

- 1) да
- +2) нет

3) разрешается в случае исключения

4) только с разрешения руководства

27. Разрешено ли входить в помещение с густым дымом, во время эвакуации из здания по причине пожара?

+1) строго запрещено

2) разрешено

3) разрешено, но необходимо закрыть органы дыхания и прикрыть одеждой голову

4) разрешено, если при вас имеется огнетушитель

28. По каким показателям определяется состояние пострадавшего?

1) жалобы, температура и наличие пульса

2) реакция зрачка на свет

+3) реакция зрачка на свет, наличие пульса, сознание и дыхание

4) дыхание и сознание

29. Что относится к способам временной остановки капиллярного и венозного кровотечения?

1) наложение жгута, стерильные марлевые повязки

+2) возвышенное положение конечности, наложение давящей повязки, наложение жгута

3) только наложение жгута

4) все ответы верны

тест_30. Что относится к способам оповещения населения о возникновении чрезвычайных ситуаций?

1) текстовое сообщение с указаниями от руководства

2) оповещение через электросирены

3) оповещение через СМИ

+4) радио, электросирены, телевизионное вещание, текстовая рассылка через мобильных операторов

31. Что необходимо делать при объявлении сигнала "Воздушная тревога"?

1) собрать вещи первой необходимости и обратиться к руководству за дальнейшими указаниями

+2) соблюдать спокойствие, отключить воду и свет, собрать СИЗ, запас продуктов, документы и двигаться в укрытие

3) нужно покинуть укрытие и вернуться на рабочее место

4) отключить свет и спрятаться подальше от окна

32. В каких случаях подается сигнал "Химическая тревога"?

1) при возможной опасности появления эпидемии

+2) при обнаружении или прямой угрозе применения химического или бактериологического оружия

3) при возможной угрозе чрезвычайной ситуации природного характера

4) все ответы верны

33. С какой целью подается сигнал "Внимание всем"?

1) с целью сбора личного состава силовых структур

2) с целью оповещения военных о нападении противника

+3) с целью привлечения внимания населения о передаче сигналов гражданской обороны

4) с целью проверки системы оповещения

34. Каким образом происходит регистрация лиц при посадке в транспорт или формировании пешей колонны в случае временного отселения?

+1) представителями эвакуационной комиссии

2) любым должностным военным лицом

3) участковым инспектором полиции

4) нет правильного ответа

35. Способ применения йодистого калия взрослым человеком с целью йодной профилактики:

- +1) 0.125 г на протяжении 7 дней
- 2) 0.25 г на протяжении 14 дней
- 3) 0.125 г на протяжении 3 дней
- 4) 0.25 г на протяжении 4 дней

36. Обязаны ли гражданские лица изучать основные методы защиты населения и территории от ЧС и знать приемы по оказанию первой помощи пострадавшим?

- +1) да, обязаны
- 2) нет, не обязаны
- 3) обязаны, но в добровольном порядке
- 4) обязаны знать только приемы по оказанию первой помощи

37. По какому номеру необходимо вызывать пожарных-спасателей?

- +1) 101
- 2) 102
- 3) 103
- 4) 104

38. Какой цвет у кода идентификации метеорологических явлений, характеризующих наиболее опасную погоду?

- 1) желтый
- 2) зеленый
- +3) красный
- 4) оранжевый

39. Что необходимо делать в случае укуса собаки?

- 1) прижечь рану и перебинтовать место укуса бинтом
- +2) промыть рану в течение 15-20 минут, обработать края раны спиртовым раствором, незамедлительно обратиться за медицинской помощью
- 3) купить необходимый препарат и незамедлительно сделать прививку самостоятельно
- 4) нет верного ответа

40. Возможные опасности, которые могут возникнуть при сильном гололеде:

- 1) повреждение линий электропередач
- 2) повышенный риск травматизации населения
- 3) увеличение риска возникновения ДТП и затруднение передвижения общественного транспорта
- +4) все ответы верны

(2 Вариант)

1. Исходные данные для планирования эвакуации и рассредоточения города (района):

- а) общая численность населения, проживающего в городе, районе +
- б) оценка угрозы воздействия средств поражения
- в) особенности производственной деятельности

2. Исходные данные для планирования эвакуации и рассредоточения города (района):

- а) особенности производственной деятельности
- б) санитарное состояние населенных пунктов +
- в) оценка угрозы воздействия средств поражения

3. Использование индивидуальных средств защиты населением в ЧС:

- а) способ защиты территорий
- б) принцип защиты населения
- в) способ защиты населения +

4. Защитные сооружения классифицируются по:

- а) вместимости +
- б) связям с пунктами управления
- в) документации убежища

5. Защитные сооружения классифицируются по:

- а) водоснабжению
- б) связям с пунктами управления
- в) назначению +

6. Защитные сооружения классифицируются по:

- а) документации убежища
- б) расположению +
- в) водоснабжению

7. Медико-биологическая защита достигается в результате осуществления комплекса мероприятий, которые включают в себя:

- а) режимно-ограничительные мероприятия
- б) предупреждение возникновения и распространения массовых инфекционных заболеваний
- в) прогнозирование медико-санитарных последствий +

8. Медико-биологическая защита достигается в результате осуществления комплекса мероприятий, которые включают в себя:

- а) создание гарантированных запасов медико-санитарного имущества +
- б) режимно-ограничительные мероприятия
- в) применения различных средств и способов защиты

9. Сооружения, наиболее надежно защищающие укрываемых от всех поражающих факторов ядерного взрыва, отравляющих веществ и бактериальных средств, высоких температур и вредных газов:

- а) противорадиационные укрытия
- б) защитные сооружения
- в) убежища +

10. К защитным сооружениям ГО относятся:

- а) овраги
- б) убежища 5 классов +
- в) леса

11. К защитным сооружениям ГО относятся:

- а) ПРУ 3 классов +
- б) овраги
- в) придорожные канавы

12. Защита населения в чрезвычайных ситуациях представляет собой:

- а) обучение всех групп населения способом и средствами защиты
- б) комплекс мероприятий, проводимых с целью не допустить поражение людей или максимально снизить степень воздействия поражающих факторов +
- в) обучение населения правилами пользования средствами коллективной и индивидуальной защиты

13. Противобактериологическая защита организуется и проводится в целях:

- а) предупреждения возникновения и распространения массовых инфекционных заболеваний +
- б) создания гарантированных запасов медико-санитарного имущества
- в) применения различных средств и способов защиты

14. Средства индивидуальной защиты классифицируются по:

- а) специализации
- б) действию
- в) принципу защиты +

15. Средства индивидуальной защиты классифицируются по:

- а) способу изготовления +
- б) специализации
- в) способу изоляции

- 16. Заблаговременный вывоз или вывод населения из зоны чрезвычайной ситуации:**
- а) принцип защиты населения
 - б) основной способ защиты населения +
 - в) средство защиты населения
- 17. Один из основных способов защиты населения от ЧС:**
- а) оповещение населения
 - б) проведение спасательных работ
 - в) эвакуация +
- 18. Один из основных способов защиты населения от ЧС:**
- а) укрытие в защитных сооружениях
 - б) использование ИСЗ +
 - в) локализация районов ЧС
- 19. Проживание населения в жилых домах с ограниченным пребыванием на открытой местности относится к ... радиационной защиты:**
- а) целям
 - б) способам
 - в) этапам +
- 20. Один из видов защиты, применяемых для защиты населения и экономики от ЧС:**
- а) транспортная
 - б) инженерная +
 - в) зоологическая
- 21. Один из видов защиты, применяемых для защиты населения и экономики от ЧС:**
- а) радиационная +
 - б) транспортная
 - в) сельскохозяйственная
- 22. Один из видов защиты, применяемых для защиты населения и экономики от ЧС:**
- а) сельскохозяйственная
 - б) фитопатологическая +
 - в) зоологическая
- 23. Противорадиационные укрытия защищают от:**
- а) всех биологических средств поражения
 - б) вторичных факторов применения средств массового уничтожения
 - в) поражающих факторов ядерного оружия +
- 24. Вид эвакуации, при котором вывозится нетрудоспособное население и не занятое в производстве и в сфере обслуживания население:**
- а) общая
 - б) частичная +
 - в) избранная
- 25. Порядок действия населения и применения средств и способов защиты в зонах заражения (загрязнения) с целью максимального снижения возможных доз поражения:**
- а) радиационная и химическая разведка
 - б) режим защиты +
 - в) обеззараживание участков
- 26. Перекрытое простейшее укрытие защитит людей:**
- а) от опасного воздействия высоких температур и продуктов горения при пожарах
 - б) полностью от светового излучения и от непосредственного попадания на кожу и одежду РВ, ОВ, БС +
 - в) от сильного радиоактивного заражения
- 27. Кто занимается осуществлением комплекса мероприятий по инженерной защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени:**
- а) РСЧС +

б) МВД

в) МЧС

28. Где запрещается размещение населенных пунктов и объектов важного народно-хозяйственного значения:

а) на прибрежных районах

б) рядом с военными объектами

в) в районах возможного катастрофического затопления +

29. Размещение чего не допускается в санитарно-защитных зонах:

а) жилых домов, детских дошкольных учреждений, учебных заведений и т. п. +

б) средств связи

в) пожарных водоемов

30. Что создается вокруг радиационно, химически и биологически опасных объектов:

а) зона тяжелой промышленности

б) санитарно-защитные зоны и зоны наблюдения +

в) жилые кварталы

Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки

Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

1. Какой подручный материал может быть использован в качестве шины?

1. Ткань

2. Бинт

3. Кусок доски

2. Укажите основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени.

1. Наложить шину с внешней стороны ноги от стопы до тазобедренного сустава

2. Наложить одну шину по задней поверхности ноги от пальцев стопы до середины бедра с фиксацией голеностопного и коленного суставов

3. Наложить одну шину с внутренней стороны ноги от стопы до коленного сустава

Какой вид транспортировки пострадавшего подойдет при травме колена?

1. Передвижение с одним или двумя сопровождающими

2. Передвижение на сиденье «замок»

3. Любой из вышеперечисленных случаев

4. Какой степени ожог, если на обожженной поверхности имеются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью?

1. Первой степени

2. Второй степени

3. Третьей степени

5. Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

1. Метод максимального сгибания конечности

2. Закрутку из полосы материи

3. Проволоку

6. Какую первую помощь необходимо оказать при внутреннем кровотечении?

1. Наложить холод

2. Обработать это место антисептическим раствором

3. Сделать все вышеперечисленные действия

7. Отметьте признаки закрытого перелома костей конечностей?
- 1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности**
 2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
 3. Синяки, ссадины на коже
8. Что нужно сделать, если при наложении асептической повязки на ожоговую поверхность не удастся убрать прилипшую одежду?
1. Асептическую повязку не накладывать
 2. Удалить оставшуюся одежду с помощью антисептических растворов
 - 3. Наложить асептическую повязку поверх одежды**
9. Какой вид транспортировки пострадавшего подойдет при травме локтевого сустава, если пострадавший находится в сознании?
1. Передвижение с одним сопровождающим
 2. Передвижение на сиденье «замок» (из четырех рук)
 - 3. В транспортировке не нуждается**
10. В каком положении следует транспортировать пострадавшего с переломом костей таза?
1. Сидя с разведенными ногами
 - 2. Лежа на жесткой поверхности с валиком под коленями, ноги согнуть в тазобедренных суставах и слегка развести**
 3. Лежа на жесткой поверхности с разведенными ногами и валиком под крестцом
11. Укажите, какую повязку используют для иммобилизации шейного отдела позвоночника?
- 1. Импровизированный шейный воротник**
 2. Шина Шанда
 3. Фиксируется тугой повязкой
12. Какое анатомически правильное положение кисти руки в расслабленном положении?
1. Пальцы выпрямлены
 - 2. Пальцы чуть согнуты во всех фалангах**
 3. Ладонь собрана в кулак
13. Какая опасность может возникнуть при открытой ране?
1. Сильная кровопотеря
 2. Попадание инфекции в рану
 3. Все вышеперечисленные варианты
14. В какое время года требуется указать время наложения жгута?
1. Зимой
 2. Летом
 - 3. В любое время года**
15. Какая повязка накладывается при повреждении затылка?
- 1. Крестообразная**
 2. Спиралевидная
 3. Расходящаяся
16. Какой вид транспортировки пострадавшего подойдет при травме бедра?
1. Транспортировка на стуле
 2. Передвижение на сиденье «замок»
 - 3. Ни один из вышеперечисленных вариантов**

17. Какую повязку используют при травме носа?
1. Колосовидную
 - 2. Пращевидную**
 3. Циркулярную
18. Какими будут ваши действия, если в ране находится инородное тело?
1. Вытащить инородное тело из раны, наложить повязку
 - 2. Зафиксировать инородное тело в ране, наложить повязку**
 3. Обработать рану антисептическим раствором, отправить пострадавшего в больницу
19. Как накладывать шину для фиксации травмированного сустава?
1. Зафиксировать только травмированный сустав
 2. Зафиксировать травмированный сустав и сустав, находящийся выше травмы
 - 3. Зафиксировать травмированный сустав и соседние суставы (находящиеся выше и ниже)**
20. Укажите, с какого времени начинается «Золотой час», пострадавшего, получившего травму?
1. С момента оказания помощи
 - 2. С момента получения травмы**
 3. С момента вызова бригады скорой помощи
21. Перечислите, какие сведения необходимо сообщить диспетчеру при вызове «03»?
1. Характер происшествия (опознавательные ориентиры)
 2. Примерное время происшествия, количество пострадавших (в т.ч. беременные, дети)
 - 3. Все вышеперечисленные сведения**
22. Можно ли использовать подручные средства в качестве повязок на раны?
- 1. Да**
 2. Нет, только стерильные перевязочные средства
 3. Только перевязочные средства из автомобильной аптечки
23. Как правильно нужно транспортировать пострадавшего с травмой грудной клетки без сознания?
1. На неповрежденном боку
 - 2. На поврежденном боку**
 3. Лежа на спине
24. В каком случае необходимо наложить на рану стерильную салфетку?
1. При внутреннем кровотечении
 - 2. При наружном кровотечении**
 3. Во всех вышеперечисленных случаях
25. Какую часть конечности требуется зафиксировать при переломе пальца ноги?
1. Только поврежденный палец
 2. Полностью ступню поврежденной ноги
 - 3. Ступню поврежденной ноги и голень**
26. Действия неотложной помощи при носовом кровотечении
1. Запрокинуть голову больного назад, наложить повязку
 - 2. Нагнуть голову больного вперед, холод на переносицу, тампонада**
 3. Уложить больного на спину без подушки, холод на переносицу, тампонада

27. Основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.
1. Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца
 - 2. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха**
 3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь
28. При оказании доврачебной помощи необходимо работать в перчатках.
1. Только при оказании первой помощи ВИЧ – инфицированным лицам
 - 2. При оказании помощи любому пострадавшему**
 3. Не обязательно, так как неудобно
29. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку, пиджак при ранении руки?
- 1. Одежду надевают сначала на больную руку, а затем на здоровую**
 2. Одежду надевают на обе руки одновременно
 3. Одежду надевают сначала на здоровую, а затем на больную руку
30. Пострадавшего с травмой грудной клетки без сознания транспортируют в стабильном боковом положении. Укажите как правильно?
1. На неповрежденном боку
 - 2. На поврежденном боку**
 3. Лежа на спине
31. Какую помощь вы НЕ можете оказать пострадавшим до приезда сотрудников скорой помощи?
1. Остановить кровотечение
 - 2. Сделать обезболивающую инъекцию**
 3. Произвести иммобилизацию пострадавшей конечности
32. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?
1. Колосовидная
 - 2. Спиралевидная**
 3. Чепец
33. Какой вид транспортировки пострадавшего необходим при травме головы и шейных отделов позвоночника?
1. Передвижение с одним сопровождающим
 2. Передвижение на сиденье «замок»
 - 3. Передвижение на жестких носилках**
34. С чего необходимо начать оказание первой помощи пострадавшему при ДТП?
1. С оказания первой помощи
 2. С вызова скорой помощи «03»
 - 3. Обеспечения собственной безопасности**
35. Что нужно указать в записке при наложении жгута?
1. Время получения травмы
 - 2. Время наложения жгута**
 3. Время снятия жгута

36. Укажите, как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?
1. Вправление, обезболивание, иммобилизация
 2. Иммобилизация, обезболивание, холод на место вывиха
 - 3. Обезболить, наложить транспортную шину, доставить в медицинское учреждение**
37. Укажите, как наложить транспортную шину при травме кисти?
- 1. По ладонной поверхности от кончиков пальцев до середины предплечья с валиком под кистью**
 2. С обеих сторон кисти и прибинтовать
 3. Применяются оба способа
38. Какие службы следует вызывать, если произошло ДТП, а водитель оказался зажат в автомобиле?
1. ГИБДД
 2. ГИБДД и спасателей МЧС
 - 3. ГИБДД, спасателей МЧС и скорую помощь**
39. По каким признакам определяется степень тяжести ожога?
1. Глубина ожога
 2. Площадь пораженной поверхности
 - 3. По всем вышеперечисленным признакам**
40. Как влияет утомление на внимание и реакцию водителя автомобиля?
1. Внимание снижается, а реакция не изменяется
 2. Реакция снижается, а внимание усиливается
 - 3. Внимание и реакция снижаются**
41. Укажите условия транспортировки ребенка в возрасте до 12 лет.
- 1. Обязательно в сопровождении (родителей, близких родственников)**
 2. Сопровождение родственников не обязательно
 3. В сопровождении сотрудников ДПС или сотрудников полиции
42. Укажите, в каких случаях проводят иммобилизацию шейного отдела позвоночника?
1. Только при травме или подозрении на травму шейного отдела позвоночника
 - 2. Всем пострадавшим в ДТП**
 3. Только при травмах позвоночника
43. Как транспортировать пострадавшего при ранении живота с внутренним кровотечением?
1. В положении на животе с повернутой набок головой
 2. В полусидячем положении с подложенным под колени валиком
 - 3. В положении лежа на спине с приподнятыми на 30 градусов ногами**
44. Укажите, в каких случаях нельзя извлекать пострадавшего из аварийного автомобиля?
1. Есть опасность для жизни пострадавшего (задымление, возгорание автомобиля)
 2. Помощь оказать внутри автомобиля невозможно из-за его деформации
 - 3. При извлечении из автомобиля можно нанести пострадавшему тяжелую вторичную травму**
45. Как правильно выбрать место для наложения кровоостанавливающего жгута на конечности?
- 1. Выше раны**
 2. На область раны

3. Ниже раны

46. Как нужно начинать бинтовать грудную клетку при ранении?

1. **На выдохе с нижних отделов грудной клетки**
2. На вдохе с середины грудной клетки
3. На выдохе от подмышечных ямок

47. Какая повязка накладывается при повреждении пальца?

1. Пращевидная
2. **Спиральная**
3. Шапочка

48. Какая повязка накладывается при проникающих ранениях глазного яблока?

1. Спиралевидная
2. **Бинокулярная**
3. Теплоизолирующая

49. Укажите порядок осмотра пострадавшего при ДТП.

1. **Голова, шейный отдел позвоночника, грудная клетка, живот, таз, конечности, спина**
2. Грудная клетка, позвоночник, голова, конечности
3. Голова, грудная клетка, позвоночник, живот, конечности

50. После получения ожога на обожженном участке кожи образовались волдыри. Ваши действия?

1. Проткнуть волдыри и наложить стерильную салфетку
2. Накрыть этот участок кожи чистой влажной салфеткой
3. **Накрыть этот участок кожи чистой сухой салфеткой**

51. Укажите, в каких случаях нельзя извлекать пострадавшего из аварийного автомобиля?

1. Пострадавшему не угрожает дополнительная травматизация при извлечении нет зажатия, есть опасность для жизни (задымление, возгорание)
2. **Пострадавший зажат, при извлечении можно нанести дополнительную травму**
3. Есть опасность для жизни

52. Что означает термин «Спасательный захват»?

1. **Прием извлечения пострадавшего из автомобиля**
2. Прием переключивания
3. Способ иммобилизации

53. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при ранении конечностей? Пострадавший находится в сознании.



рис. 1

рис. 2

рис. 3

1. **Только на рисунке 1**
2. Только на рисунке 2
3. На рисунках 1 и 2

артег

1. Только на рисунке 1
2. **Только на рисунке 2**
3. На рисунках 1 и 3

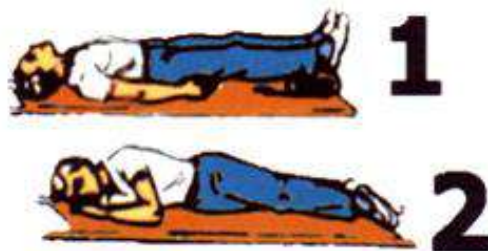
55. На каком из рисунков наиболее правильно показан метод остановки кровотечения из носа?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 2
3. Только на рисунке 1



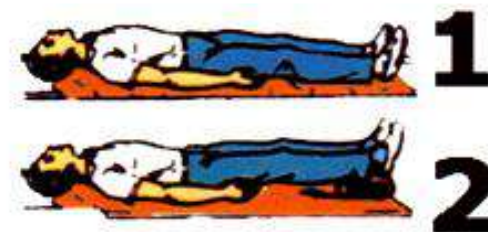
56. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при значительной кровопотере?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2



57. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при ранении позвоночника? Пострадавший находится в сознании?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2

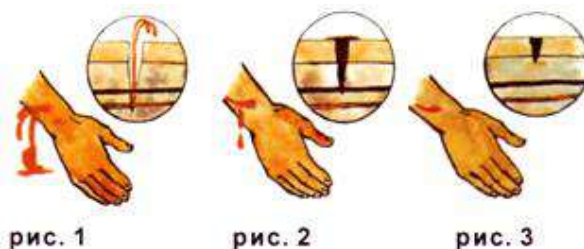


58. На каком рисунке правильно показан прием извлечения пострадавшего из автомобиля при повреждении у него позвоночного столба?

1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 2
3. На рисунках 1 и 2



1. Капиллярное (рис. 3)
2. Венозное (рис. 2)
3. Артериальное (рис. 1)



60. На каком рисунке правильно показан прием извлечения пострадавшего из автомобиля при возможности у него травмы грудной клетки?

1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 2
3. На рисунках 1 и 2



61. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при значительной кровопотере?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2



62. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать в бессознательном состоянии?



1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2

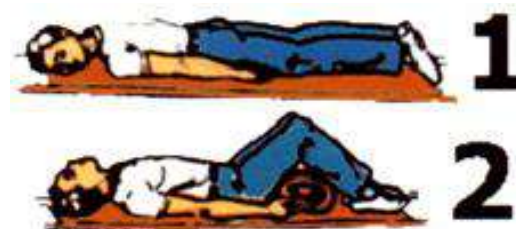
63. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при травмах брюшной полости?



1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 2
3. Только на рисунке 1

64. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при явном повреждении позвоночника в бессознательном состоянии?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2



65. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при ранении шеи?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2



66. На каком рисунке правильно оказана первая помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?



1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 2
3. На рисунках 2 и 3

67. На каком рисунке правильно оказана первая помощь на месте при простой и неглубокой ране?

1. Только на рисунке 1
2. На рисунке 2
3. Только на рисунках 1 и 2



68. На каком рисунке показана пращевидная повязка?

1. Только на рисунке 2
2. На всех
3. Только на рисунках 1 и 2



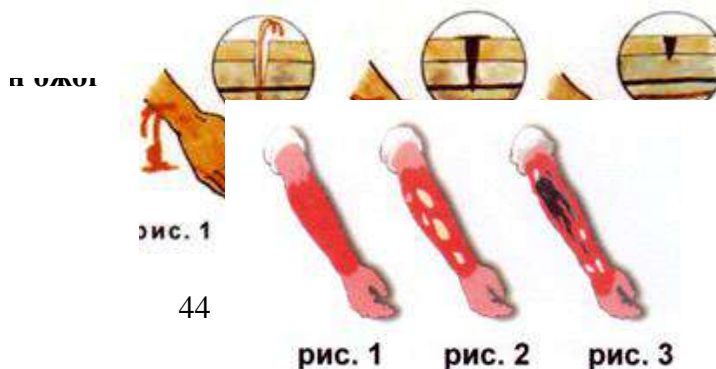
69. На каком рисунке правильно оказана первая помощь на месте при простой и неглубокой ране?

1. Только на рисунке 1
2. На рисунке 2
3. Только на рисунках 1 и 2

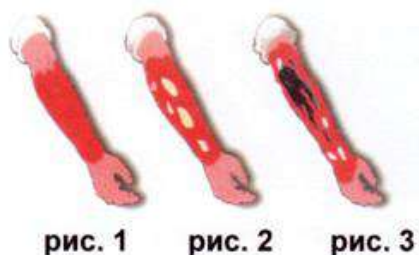


1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 3

1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 2
3. На рисунках 1 и 2



72. На каком рисунке изображен ожог 2 степени?



1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 2
3. На рисунках 1 и 2

73. Укажите, на каком рисунке правильно применены бактерицидные салфетки?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2

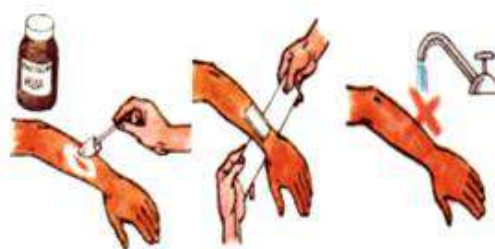
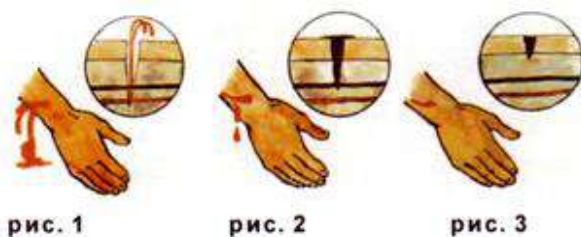


рис. 1 рис. 2 рис.3

74. Укажите, на каком рисунке изображено артериальное кровотечение?



1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2

75. Укажите правильный способ остановки артериального кровотечения?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 2
3. Только на рисунке 1



рис. 1 рис. 2 рис. 3

76. Укажите, на каком рисунке изображено венозное кровотечение?

1. На рисунках 1 и 2
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2

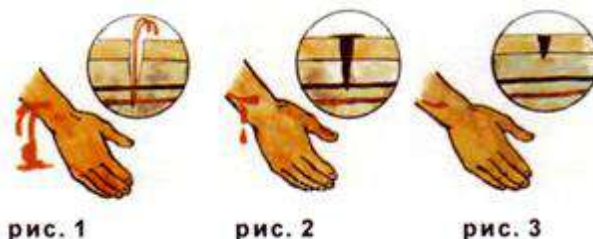
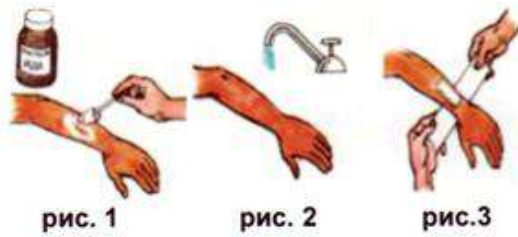


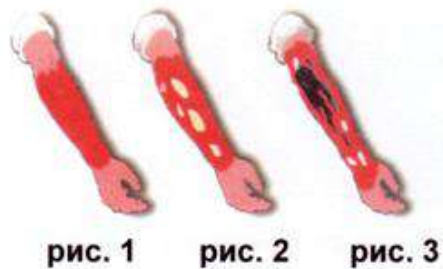
рис. 1 рис. 2 рис. 3

77. На каком рисунке правильно оказана первая помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела щелочными растворами?



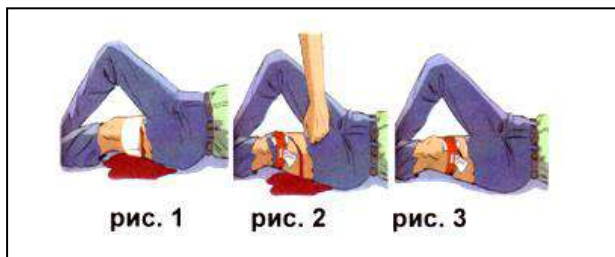
1. На рисунках 2 и 3
2. Только на рисунке 1
3. Только на рисунке 2

78. На каком рисунке изображен ожог 3 степени?



1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 3
3. На рисунках 1 и 2

79. Укажите правильный способ остановки артериального кровотечения?



1. Только на рисунке 1
2. Только на рисунке 2
3. Только на рисунке 3

80. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

81. Укажите правильные способы остановки венозного кровотечения?

1. Наложение жгута и максимальное сгибание конечности в суставе
2. Наложение на рану давящей повязки и приподнятое положение конечности
3. Применяются оба способа

82. Перечислите признаки вывиха в суставе?

1. Боль в суставе, изменение его формы, ограничение движения, изменение длины конечности
2. Боль в суставе, припухлость, патологическая подвижность
3. Боль, покраснение кожных покровов, припухлость, высокая температура тела

83. Где нужно определять пульс, если пострадавший без сознания?

1. На лучевой артерии
2. На бедренной артерии
3. На сонной артерии

84. Чем характеризуется венозное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску
- 2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета**
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

85. Укажите правильный способ остановки артериального кровотечения?

- 1. Пальцевое прижатие сосуда и наложение жгута**
2. Наложение на рану поддерживающей повязки
3. Приподнятое положение конечности

86. Как оказать первую медицинскую помощь при открытом переломе?

1. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности
2. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающие лекарства и обеспечить покой конечности
- 3. Наложить на рану стерильную повязку, провести транспортную иммобилизацию конечности, обезболить и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение**

87. Что нужно сделать для обеспечения проходимости дыхательных путей пострадавшего, находящегося без сознания?

- 1. Уложить пострадавшего в боковое устойчивое положение, при необходимости очистить ротовую полость при помощи пальца, обёрнутого марлей**
2. Перевернуть больного на живот, нажать на грудную клетку
3. Провести искусственное дыхание методом «рот в рот» или «рот в нос»

88. Перечислите мероприятия доврачебной помощи пострадавшему с переломом костей стопы.

1. Дать обезболивающие лекарства, транспортировать в больницу.
- 2. Шинировать, обезболить, транспортировать**
3. Транспортировать, обезболить, шинировать

89. На какой предельный срок времени можно наложить жгут (закрутку) при артериальном кровотечении?

1. Не более 1,5 часов
- 2. Не более 30 минут**
3. Не более 2 часов

90. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета
- 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном**

91. Какие признаки открытого перелома костей конечностей?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
- 2. Сильная боль, конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей**
3. Синяки, ссадины на коже

92. В каком положении надо транспортировать пострадавшего, находящегося без сознания?

1. Полусидя с повернутой набок головой
 - 2. В стабильном боковом положении**
 3. Лежа с подложенным под голову валиком из одежды
93. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?
1. Спиралевидная
 - 2. Восьмиобразная**
 3. Колосовидная
94. Эффективность реанимационных мероприятий оценивается:
1. Все ответы правильные
 - 2. Появление пульса на крупных артериях**
 3. Восстановление дыхания
95. Какой степени ожог, если на обожжённой поверхности имеются пузыри, наполненные сукровицей (кровянистой жидкостью) или некроз тканей?
1. Первой степени
 2. Второй степени
 - 3. Третьей степени**
96. Виды кровотечений:
1. Из носа, руки, головы, ноги, тела
 - 2. Артериальное, венозное, капиллярное, смешанное, внутреннее**
 3. Артериальное, венозное, капиллярное
97. Как правильно применить бактерицидные салфетки?
1. Промыть рану, удалить инородное тело, наложить бактерицидную повязку
 2. Обработать рану раствором йода, наложить бактерицидную повязку
 - 3. На рану наложить бактерицидную салфетку, зафиксировав её лейкопластырем или бинтом**
98. Какая повязка накладывается при повреждении лба?
- 1. Шапочка**
 2. Спиралевидная
 3. Крестообразная
99. Непрямой массаж сердца необходимо проводить на:
- 1. Твёрдой поверхности**
 2. Мягкой поверхности
 3. На боку
100. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?
1. Промыть поражённое место 1-2 %-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
 2. Промыть поражённый участок мыльным или 2 %-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку
 - 3. Промыть поражённый участок водой и наложить повязку из чистой материи**
101. Укажите правильные способы остановки капиллярного кровотечения?
1. Наложить жгут выше места ранения и максимальное сгибание конечности в суставе
 - 2. Наложить давящую повязку на место ранения**
 3. Применяют оба способа

102. Укажите правила выполнения реанимации, если в оказании помощи участвуют два человека?

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину
- 2. Два вдувания воздуха, тридцать надавливаний на грудину**
3. Три вдувания воздуха, десять надавливаний на грудину

103. Где проводится надавливание на грудную клетку при закрытом массаже сердца?

1. Слева от грудины
2. Справа от грудины

3. На нижнюю треть грудины

104. Как наложить транспортную шину при переломе костей предплечья?

1. От кончиков пальцев до локтевого сустава
- 2. От кончиков пальцев до верхней трети плеча**
3. От лучезапястного сустава до верхней трети плеча

105. Какой метод остановки кровотечения необходимо применять в первую очередь при артериальном кровотечении?

1. Жгут (закрутка)
2. Метод максимального сгибания конечности

3. Пальцевое прижатие сосуда

106. Первая помощь при закрытой травме органов брюшной полости.

1. Обезболивание
2. Обильное питьё, успокоительные препараты
- 3. Положить холод на живот, срочная госпитализация**

107. Первая помощь при общем переохлаждении.

1. Растереть пострадавшего жёстким материалом или снегом
- 2. Создать условия для общего согревания, укутать одеялом, дать тёплое питьё**
3. Сделать массаж, растереть спиртом

108. Укажите основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости

1. Наложить сбоку одну шину от стопы до середины бедра
- 2. Наложить три шины: одну по задней поверхности ноги – от поясницы до кончиков, вторую - сбоку – от стопы до подмышечной впадины, третью – внутри – от стопы до паха**
3. Наложить по бокам две шины – от стопы до конца бедра

109. Укажите, как оказать помощь пострадавшему при закрытом переломе костей черепа, если он без сознания?

- 1. Надеть шейный воротник, уложить пострадавшего на бок, голову зафиксировать уложенным вокруг неё валиком из одежды, приложить холод**
2. Уложить пострадавшего на спину, дать питьё, на голову положить компресс
3. Уложить пострадавшего на спину, под ноги положить валик

110. По каким признакам судят о наличии клинической смерти?

1. Отсутствует сознание, судороги, выделение пены изо рта
- 2. Отсутствие сознания, дыхания, пульса на сонной артерии**
3. Отсутствие сознания, узкие зрачки

111. Как правильно наложить повязку при проникающем ранении грудной клетки?

1. Наложить асептическую повязку на рану
2. **На рану наложить толстую ватно-марлевую салфетку, накрыть её воздухопроницаемым материалом и фиксировать поддерживающей повязкой**
3. Наложить максимально тугую повязку

112. Как оказать помощь при попадании в дыхательные пути инородного тела?

1. **Заставить пострадавшего кашлять, затем провести серию из 2-3 ударов между лопатками, при неэффективности - провести приём Геймлиха, обхватить пострадавшего сзади**
2. Нанести сильный удар по груди
3. Очистить ротовую полость, надавить на корень языка и вызвать рвоту

113. Укажите способ транспортировки пострадавшего с травмой позвоночника на мягких носилках?

1. Лёжа на спине
2. **Лёжа на животе**
3. Лёжа на боку

114. Укажите, кто может оказывать доврачебную помощь?

1. Случайный прохожий
2. Сотрудник ГИБДД
3. Врач
4. **Все перечисленные**

115. Как произвести иммобилизацию голени при отсутствии шинирующего материала?

1. Обложить голень валиками из одежды
2. **Прибинтовать к здоровой ноге**
3. Туго забинтовать

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки

Тема 2.1. Общие правила оказания первой помощи

(1 Вариант)

1. Основные правила выполнения искусственного дыхания если оказывает помощь один спасатель:

-2 вдоха искусственного дыхания после 5 надавливаний на грудину, приподнять ноги пострадавшего, реанимацию проводить до прибытия медперсонала

+2 вдоха искусственного дыхания после 15 надавливаний на грудину, приподнять ноги пострадавшего, приложить холод к голове, реанимацию проводить до прибытия медперсонала

-2 вдоха искусственного дыхания после 10 надавливаний на грудину, приподнять ноги пострадавшего, приложить холод к голове, реанимацию проводить до прибытия медперсонала

2. При выполнении искусственного дыхания для удаления воздуха из желудка необходимо

+повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка

-приподнять ноги, надавить ладонями на грудину

-не поворачивая пострадавшего, ослабить поясной ремень, приподнять ноги до полного выхода воздуха

3. Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии (в случае внезапной смерти)

+первый спасатель проводит непрямой массаж сердца. Второй спасатель проводит искусственное дыхание и информирует партнеров о состоянии пострадавшего. Третий спасатель приподнимает ноги пострадавшего.

-первый спасатель информирует партнеров о состоянии пострадавшего. Второй спасатель проводит искусственное дыхание. Третий спасатель приподнимает ноги пострадавшего и готовится к смене первого спасателя.

- первый спасатель проводит искусственное дыхание. Второй спасатель проводит непрямой массаж сердца. Третий спасатель приподнимает ноги пострадавшего .

4. Особенности реанимации в ограниченном пространстве

+удар можно наносить в положении пострадавшего "сидя" и "лежа"

-комплекс реанимации проводить только в положении "лежа на спине" на мягкой поверхности

+ комплекс реанимации проводить только в положении "лежа на спине" на ровной жесткой поверхности

5. В состоянии комы

+вернуть пострадавшего на живот, удалить слизь и содержимое желудка, приложить холод к голове

-уложить пострадавшего на жесткую ровную поверхность в положении "лежа на спине", удалить слизь и содержимое желудка, приложить холод к голове

-только в положении "лежа на спине" пострадавший должен ожидать прибытия врачей

6. В случаях артериального кровотечения необходимо

+прижать пальцами или кулаком артерию, наложить кровоостанавливающий жгут

-освободить конечности от одежды, прижать артерию, наложить кровоостанавливающий жгут

-жгут на конечность можно наложить не более чем на 30 мин

+жгут на конечность можно наложить не более чем на 1 час

7. При проникающем ранении груди, следует:

+прижать ладонь к ране и закрыть в нее доступ воздуха. Наложить герметичную повязку.

-Извлечь из раны инородные предметы и наложить герметичную повязку

-Транспортировку производить только в положении "лежа"

+транспортировку производить только в положении "сидя"

8. При ранении конечностей необходимо:

-промыть рану водой

-обработать рану спиртовым раствором

+накрыть рану полностью чистой салфеткой. Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем.

- промыть рану, накрыть полностью чистой салфеткой. Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем

9. при проникающем ранении живота необходимо:

+прикрыть содержимое раны чистой салфеткой и прикрепить ее пластырем. Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень.

-Вправить выпавшие органы, прикрыть содержимое раны чистой салфеткой и прикрепить ее пластырем. Приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень.

-По возможность дать обильно пить

- +транспортировка только в положении "лежа на спине" с приподнятыми и согнутыми в коленях ногах
- транспортировка только в положении "сидя"

10. правила обработки ожога без нарушения целостности ожоговых пузырей

- смазать обожженную поверхность маслом или жиром
- промыть под струей холодной воды в течении 10-15 мин. Забинтовать чистой повязкой.
- +подставить под струю холодной воды на 10-15 мин или приложить холод на 20-30 мин.

11. правила обработки ожога с нарушением целостности ожоговых пузырей

- промыть рану водой в течении 15 мин. забинтовать сухой стерильной повязкой.
- промыть рану водой, накрыть сухой чистой тканью, поверх ткани приложить холод
- +Накрыть сухой чистой тканью, поверх ткани приложить холод

12. При ранениях глаз или век

- +накрыть глаза чистой салфеткой и зафиксировать ее повязкой.
- разрешается промывать водой колотые и резаные раны глаз и век
- все операции проводить в положении пострадавшего "сидя"
- +все операции проводить в положении пострадавшего "лежа"
- +запрещается промывать водой колотые и резаные раны глаз и век

13. Первая помощь при ожогах глаз или век в случаях попадания едких химических веществ

- +раздвинуть осторожно веки пальцами и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от носа кнаружи
- раздвинуть осторожно веки пальцами, нейтрализовать жидкость (уксус или сода) и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от носа кнаружи
- раздвинуть осторожно веки пальцами и подставить под струю холодной воды. Промыть глаз струей холодной воды так, чтобы она стекала от изнутри к носу

14. При переломах конечностей

- при открытых переломах сначала наложить шину и только затем повязку
- +при открытых переломах сначала наложить повязку и только затем шину
- переноска пострадавшего только в положении "лежа на спине"

15. Правила освобождения от действия электрического тока

- +надеть диэлектрические перчатки, боты, замкнуть провода ВЛ 6-20 кВ накоротко методом наброса. Сбросить изолирующей штангой провод с пострадавшего. Оттащить пострадавшего за одежду не менее чем на 10 метров от места касания провода и приступить к оказанию помощи
- надеть диэлектрические перчатки, боты, замкнуть провода ВЛ 6-20 кВ накоротко методом наброса. Оттащить пострадавшего за одежду не менее чем на 15 метров от места касания провода и приступить к оказанию помощи.

16. правила перемещения в зоне "шагового" напряжения

- +шаговое напряжение наблюдается в радиусе 10 метров от места касания земли провода
- передвигаться в зоне "шагового" напряжения следует в диэлектрических ботах широкими шагами либо "гусиным шагом"
- +нельзя приближаться бегом к проводу

17. Действия при переохлаждении

- +предложить теплое сладкое питье
- дать 50 мл алкоголя, даже если пострадавший находится в алкогольном опьянении, и доставить в теплое помещение
- +снять одежду и поместить в ванну с температурой воды 35-40С Вопрос
- давать повторные дозы алкоголя недопустимо
- +после согревающей ванны укрыть теплым одеялом или надеть теплую одежду

18. Действия при обморожении

- +как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое помещение
- +снять одежду и обувь
- +укрыть одеялом или теплой одеждой
- поместить обмороженные конечности в теплую воду или обложить грелками
- наложить масло и растереть кожу

19. Действия в случае обморока

- +убедиться в наличии пульса на сонной артерии, освободить грудную клетку, приподнять ноги и надавить на болевую точку
- приложить грелку к животу или пояснице при болях в животе
- +вернуть пострадавшего на живот в случае если в течении 3 минут не появилось сознание

20. Действия в случае длительного сдавливания конечностей

- +обложить конечности холодом
- +после освобождения от сдавливания туго забинтовать конечности
- согреть придавленные конечности
- не давать жидкости до прибытия врачей

21. Действия в случае укуса змей и ядовитых насекомых

- +удалить жало из раны
- +приложить холод к месту укуса
- +дать обильное и желательное сладкое питье
- при потере сознания больного оставить лежа на спине
- использовать грелку и согревающие компрессы
- +при потере сознания больного повернуть на живот

22. Действия в случае химических ожогов

- +при поражениях любой агрессивной жидкостью - промывать под струей холодной воды до прибытия "Скорой помощи"
- использование сильнодействующих и концентрированных растворов кислот и щелочей для нейтрализации на коже пострадавшего допускается только в случае поражения концентрированными кислотами и щелочами

23. Действия в случае отравления ядовитыми газами

- +вынести на свежий воздух, в случае отсутствия сознания и пульса на сонной артерии приступить к комплексу реанимации, вызвать скорую помощь
- +в случае потери сознания более 4 минут - повернуть на живот и приложить холод к голове
- искусственное дыхание изо рта в рот проводить без использования специальных масок

24. Когда требуется немедленно нанести удар кулаком по груди и приступить к сердечно-легочной реанимации

- +нет сознания
- +нет реакции зрачков на свет

- +нет пульса на сонной артерии
- обильные выделения изо рта и носа
- сразу после освобождения конечностей от сдавливания

25. Когда следует накладывать давящие повязки

- +при кровотечениях, если кровь пассивно стекает из раны
- +сразу после освобождения конечностей при синдроме сдавливания
- большое кровавое пятно на одежде
- над раной образуется валик из вытекающей крови

26. Когда следует немедленно наложить кровоостанавливающий жгут

- +алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
- +над раной образуется валик из вытекающей крови
- +большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
- сразу после освобождения конечностей при синдроме сдавливания
- при укусах ядовитых змей и насекомых

27. Когда необходимо накладывать шины на конечности

- +видны костные обломки
- +при жалобах на боль
- +при деформациях и отеках конечностей
- +после освобождения придавленных конечностей
- +при укусах ядовитых змей
- при подозрении на повреждение позвоночника
- в случаях синдрома сдавливания до освобождения конечностей

28. Когда пострадавшего необходимо переносить на щите с подложенным под колени валиком или на вакуум-носилках в позе "лягушки"

- +при подозрении на перелом костей таза
- +при подозрении на перелом верхней трети бедренной кости и повреждение тазобедренного сустава
- +при подозрении на повреждение позвоночника
- при ранениях шеи
- при проникающих ранениях живота

29. Когда пострадавших переносят только на животе

- +в состоянии комы
- +при частой рвоте
- +в случаях ожога спины и ягодиц
- +при подозрении на повреждение спинного мозга. Когда в наличии есть только брезентовые носилки
- при проникающих ранениях брюшной полости
- при проникающих ранениях грудной клетки

30. Когда пострадавшего можно переносить только сидя или полусидя

- +при проникающих ранениях грудной клетки
- +при ранениях шеи
- при проникающих ранениях брюшной полости
- при частой рвоте

31. Когда пострадавшего можно переносить только на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами

- +при проникающих ранениях брюшной полости
- +при большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение
- при проникающих ранениях грудной клетки
- в состоянии комы

32. Признаки внезапной смерти (когда каждая секунда может стать роковой)

- +отсутствие сознания
- +нет реакции зрачков на свет
- +нет пульса на сонной артерии
- появление трупных пятен
- деформация зрачка при осторожном сжатии глазного яблока пальцами

33. Признаки биологической смерти (когда проведение реанимации бессмысленно)

- отсутствие сознания
- нет реакции зрачков на свет
- нет пульса на сонной артерии
- +появление трупных пятен
- +деформация зрачка при осторожном сжатии глазного яблока пальцами
- +высыхание роговицы глаза (появление седедочного блеска)

34. Признаки комы

- потеря сознания более чем на 6 минут
- +потеря сознания более чем на 4 минуты
- +обязательно есть пульс на сонной артерии
- нет пульса на сонной артерии

35. Признаки артериального кровотечения

- +алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
- +над раной образуется валик из вытекающей крови
- +большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
- очень темный цвет крови
- кровь пассивно стекает из раны

36. Признаки венозного кровотечения

- алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
- над раной образуется валик из вытекающей крови
- +очень темный цвет крови
- +кровь пассивно стекает из раны

37. Признаки бледного утопления

- +бледно серый цвет кожи
- +широкий нереагирующий на свет зрачок
- +отсутствие пульса на сонной артерии
- +часто сухая, легко удаляемая платком пена в углах рта
- набухание сосудов шеи
- отсутствие пульса у ладыжек

38. Признаки истинного утопления

- +кожа лица и шеи с синюшным отеком
- +набухание сосудов шеи
- +обильные пенистые выделения изо рта и носа
- широкий нереагирующий на свет зрачок

- отсутствие пульса на сонной артерии
- часто сухая, легко удаляемая платком пена в углах рта

39. Признаки обморока

- +кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)
- потеря сознания более 6 мин
- +потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах
- потеря чувствительности

40. Признаки синдрома сдавливания нижних конечностей (появляются спустя 15 минут)

- +после освобождения сдавленной конечности- резкое ухудшение состояния пострадавшего
- +появление отека конечности с исчезновением рельефа мышц
- +отсутствие пульса у лодыжек
- +появление розовой или красной мочи
- отсутствие пульса на сонной артерии
- синюшный цвет кожи

41. Признаки переохлаждения

- +озноб и дрожь
- +нарушение сознания: заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение
- +посинение или побледнение губ
- +снижение температуры тела
- потеря чувствительности
- нет пульса у лодыжек

42. Признаки открытого перелома костей конечностей

- +видны костные обломки
- +деформация и отек конечности
- +наличие раны, часто с кровотечением
- синюшный цвет кожи
- сильная боль при движении

43. Признаки закрытого перелома костей конечности

- видны костные обломки
- +деформация и отек конечности
- наличие раны, часто с кровотечением
- +синюшный цвет кожи
- +сильная боль при движении

44. Признаки обморожения нижних конечностей

- +потеря чувствительности
- +кожа бледная, твердая и холодная на ощупь
- +нет пульса у лодыжек
- +при постукивании пальцем - деревянный звук
- озноб и дрожь
- снижение температуры тела

45. Укажите правильный порядок действий комплекса реанимации при оказании первой помощи двумя спасателями, если у пострадавшего нет сознания и пульса на сонной артерии

- 15 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха искусственного дыхания
- 10 надавливаний на грудину, затем 1 вдох искусственного дыхания
- 10 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха искусственного дыхания
- +5 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха искусственного дыхания
- 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох искусственного дыхания

46. Укажите правильный порядок действий комплекса реанимации при оказании первой помощи одним спасателем, если у пострадавшего нет сознания и пульса на сонной артерии

- +15 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха искусственного дыхания
- 10 надавливаний на грудину, затем 1 вдох искусственного дыхания
- 10 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха искусственного дыхания
- 5 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха искусственного дыхания
- 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох искусственного дыхания

47. На какое время можно наложить жгут на конечность при кровотечении Вопрос

- не более чем на 0,5 часа
- +не более чем на 1 час
- не более чем на 1,5 часа
- не более чем на 2 часа
- не более чем на 3 часа

48. Правила обработки термического ожога с нарушением целостности ожоговых пузырей и кожи

- Промыть водой, накрыть сухой чистой тканью, поверх сухой ткани приложить холод
- Забинтовать обожжённую поверхность, поверх бинта приложить холод
- +Накрыть сухой чистой тканью, поверх сухой ткани приложить холод
- Промыть тёплой водой, смазать жиром, накрыть сухой тканью, приложить холод
- Смазать жиром, накрыть сухой чистой тканью, поверх ткани приложить холод

49. При обработке ожога без нарушения целостности ожоговых пузырей на месте происшествия, на какое время необходимо поместить ожог под струю холодной воды

- 5 - 10 минут
- +10 - 15 минут
- 15 - 20 минут
- 5 - 15 минут
- 10 - 20 минут

50. При переохлаждении пострадавшего находящегося в помещении необходимо поместить в ванну с температурой воды в пределах:

- 25 - 30 град.
- 25 - 35 град.
- 30 - 35 град.
- +35 - 40 град.
- 35 - 45 град.

51. При обморожении пострадавшему, находящемуся в помещении с укрытыми конечностями необходимая дальнейшая схема действия помощи;

- Дать 1-2 таблетки анальгина, дать обильное тёплое питьё, вызвать "Скорую помощь"

- Дать 1-2 таблетки анальгина, дать обильное тёплое питьё, предложить малые дозы алкоголя, вызвать "Скорую помощь"
- + Дать обильное тёплое питьё, дать 1-2 таблетки анальгина, предложить малые дозы алкоголя, вызвать "Скорую помощь"
- Дать обильное тёплое питьё, дать 1-2 таблетки анальгина, вызвать "Скорую помощь"
- Дать обильное тёплое питьё, предложить малые дозы алкоголя, вызвать "Скорую помощь"

52. При артериальном кровотечении в области бедра необходимо провести следующие действия:

- Освободить пострадавшего от одежды, остановить кровотечение прижимая кулаком бедренную артерию, наложить жгут через гладкий твёрдый предмет с контролем пульса на подколенной ямке на время не более часа.
- + Остановить кровотечение, прижимая кулаком бедренную артерию без освобождения пострадавшего от одежды, наложить жгут на время пока не придет "Скорая помощь", контролировать пульс на подколенной ямке
- Остановить кровотечение, прижимая кулаком бедренную артерию без освобождения пострадавшего от одежды, наложить жгут через гладкий твёрдый предмет на время не более часа с контролем пульса на подколенной ямке
- Освободить пострадавшего от одежды, остановить кровотечение, прижимая кулаком бедренную артерию, наложить жгут с контролем пульса на подколенной ямке на время не более часа

53. Что нужно сделать при проникающем ранении грудной клетки

- + Прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, наложить герметичную повязку, транспортировать в сидячем положении
- Прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, заклеить пластырем, транспортировать в лежачем положении на спине
- Прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, наложить герметичную повязку, транспортировать в лежачем положении на спине
- Прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, наложить герметичную повязку, транспортировать в стоячем положении
- Прижать ладонь к ране закрывая доступ воздуха, заклеить пластырем, транспортировать в стоячем положении

54. В случае попадания в полынью, после того как пострадавший выберется из неё, необходимо проползти по пластушки и обязательно по собственным следам:

- 1 - 2 метра
- 2 - 3 метра
- + 3 - 4 метра
- 4 - 5 метров
- 5 - 6 метров

55. Глубина продавливания грудной клетки при непрямом массаже сердца должна быть не менее:

- не менее 2 см
- 2 - 3 см
- + 3 - 4 см
- 4 - 5 см
- более 5 см

56. В случае обморока необходимо повернуть пострадавшего на живот и приложить холод к голове, если сознание не появилось в течении:

- 2 минут
- + 3 минут
- 4 минут
- 5 минут
- 6 минут

57. В случае отравления ядовитыми газами необходимо повернуть пострадавшего на живот и приложить холод к голове, если сознание не появилось в течении

- 2 минут
- 3 минут
- + 4 минут
- 5 минут
- 6 минут

58. Какие действия предпринять в состоянии комы (при отсутствии сознания и наличии пульса на сонной артерии)

- + Повернуть пострадавшего на живот, периодически удалять всё из ротовой полости, приложить к голове холод
- Повернуть пострадавшего на спину, периодически удалять всё из ротовой полости, приложить к голове холод
- Повернуть пострадавшего на правый бок, периодически удалять всё из ротовой полости, подложить под голову холод
- Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень, приподнять ноги, надавить на болевую точку, при отсутствии сознания, положить пострадавшего на правый бок, периодически удалять всё из ротовой полости, подложить под голову холод
- Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень, приподнять ноги, надавить на болевую точку, при отсутствии сознания, положить пострадавшего на живот, периодически удалять всё из ротовой полости, подложить на голову холод

59. На какое время можно оставлять лежать пострадавшего на металлических носилках

- 5 - 10 минут
- + 10 - 15 минут
- 10 - 20 минут
- 15 - 20 минут
- 15 - 25 минут

60. В каком случае нет необходимости накладывать шину на конечности

- Видны костные отломки
- При деформации и отёках конечностей
- + Бледно серый цвет кожи
- При укусах ядовитых змей
- При жалобах на боль
- После освобождения придавленных конечностей

61. В каком случае пострадавшего необходимо переносить на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами

- В состоянии комы.
- При частой рвоте.
- + При проникающих ранениях брюшной полости.
- При проникающих ранениях грудной клетки.
- При ранении шеи.

62. В каком случае следует накладывать давящую повязку

- + При кровотечениях, если кровь пассивно стекает из раны.
- Алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей.
- Большое кровавое пятно на одежде.
- В случаях синдрома сдавления до освобождения конечностей

63. Какие основные признаки обморока

- Потеря сознания не более 1-2 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.
- Потеря сознания не более 2-3 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.
- + Потеря сознания не более 3-4 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.
- Потеря сознания не более 4-5 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.
- Потеря сознания не более 5-6 минут. Предшествует резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.

64. В каком случае не требуется нанести удар кулаком по груди и приступить к сердечно - лёгочной реанимации

- + Отсутствует дыхание.
- Нет реакции зрачков на свет.
- Нет пульса на сонной артерии.
- Нет сознания.

65. Какое лекарство необходимо закапать в нос или ранку при укусах змей и ядовитых насекомых

- + Санорин.
- + Галазолин
- Фурацилин.
- Фенозипан.
- Раствор анальгина

Кровотечения и правила оказания первой медицинской помощи при них
(2 Вариант)

1. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это такое кровотечение:

- а) венозное +
- б) капиллярное
- в) артериальное

2. Укажите способы временной остановки кровотечения:

- а) придание возвышенного положения конечности, наложение асептической повязки
- б) пальцевое прижатие, максимальное сгибание конечности, наложение жгута (закрутки), наложение давящей повязки +
- в) частичное сгибание конечности, наложение пластыря, наложение давящей повязки

3. При пулевом ранении мягких тканей голени необходима такая повязка:

- а) иммобилизирующая
- б) укрепляющая
- в) давящая +

4. Что следует сделать в первую очередь при оказании помощи при обмороке:

- а) уложить и приподнять ноги +

б) уложить и приподнять голову

в) усадить пострадавшего

5. Первым этапом при оказании первой помощи является:

а) предотвращение возможных осложнений

б) правильная транспортировка пострадавшего

в) прекращение воздействия травмирующего фактора +

6. Как остановить обильное венозное кровотечение:

а) наложить жгут

б) наложить давящую повязку +

в) продезинфицировать спиртом и обработать йодом

7. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах:

а) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство +

б) устранить искривление конечности

в) место травмы потеплее укутать и дать пострадавшему обезболивающее средство

8. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга:

а) на голову пострадавшему наложить тёплую грелку

б) надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой +

в) обмотать голову стерильной повязкой

9. Начинать сердечно-легочную реанимацию следует только при:

а) потере человеком сознания, независимо от наличия пульса

б) потере человеком сознания при отсутствии пульса на малой артерии

в) потере человеком сознания при отсутствии пульса на сонной артерии +

10. Что нельзя делать при нахождении предмета, который привел к ранению, в ране:

а) оставить предмет в ране

б) после наложения жгута выше раны, резко вытащить предмет +

в) тугой повязкой зафиксировать предмет в ране

11. Для иммобилизации конечности при переломе костей предплечья (голени) шина должна захватывать:

а) суставы выше и ниже места перелома +

б) сустав выше места перелома

в) три сустава

12. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах:

а) место травмы потеплее укутать и дать пострадавшему обезболивающее средство

б) провести иммобилизацию места перелома +

в) устранить искривление конечности

13. Для иммобилизации конечности при переломе костей плеча (бедр) шина должна захватывать:

а) три сустава +

б) суставы выше и ниже места перелома

в) сустав выше места перелома

14. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах:

а) наложением на место ушиба тугой повязки и обеспечением повреждённому месту покоя +

б) наложением тепла на место ушиба

в) наложить на повреждённое место шину

15. Какие из признаков определяют открытый перелом конечностей:

а) боль, есть открытая рана, видны кости +

б) боль, пострадавший жалуется на ограниченность движения конечностью

в) боль, просматривается деформация конечности

16. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах:

а) вправить вышедшие наружу кости

б) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком +

в) на рану в области перелома поставить компресс и не давать пострадавшему обезболивающие средство

17. При пулевом ранении мягких тканей голени необходима такая повязка:

- а) иммобилизирующая
- б) укрепляющая
- в) давящая +

18. Как приостановить кровотечение на конечностях при невозможности наложения жгута:

- а) теплый компресс
- б) фиксация конечности в максимально согнутом состоянии +
- в) обезболивающие таблетки

19. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах:

- а) наложением тепла на место ушиба
- б) наложить на повреждённое место гипс
- в) наложением холода на место ушиба +

20. Что можно использовать в качестве транспортной шины при переломах:

- а) прямой кусок доски или ветки, ткань, целлофан
- б) прямой кусок доски или ветки, зонт, лыжи, жесткий картон +
- в) лыжи, картон, ткань

21. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях:

- а) наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой +
- б) наложить на повреждённое место тепло
- в) наложить на повреждённое место гипс

22. Как быстро остановить кровотечение из сонной артерии:

- а) наложить жгут
- б) артерию зажать пальцем ниже раны +
- в) закрыть рану сдавливающей повязкой

23. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах:

- а) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку +
- б) смазать рану вазелином или кремом
- в) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом

24. В каком месте накладывается жгут для остановки венозного кровотечения:

- а) выше на 10-15 см раны
- б) ниже на 10-15 см раны +
- в) на место ранения

25. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении:

- а) остановка кровотечения, наложение повязки
- б) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки +
- в) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения

26. Что нельзя делать при оказании первой помощи при переломах:

- а) останавливать кровотечение
- б) вправлять на место кости +
- в) фиксировать поврежденную конечность

27. Показаниями к транспортировке пострадавшего в положении сидя (полусидя) является:

- а) проникающие ранения грудной клетки, шеи +
- б) частая рвота
- в) проникающее ранение в брюшную полость

28. Что следует делать при обморожении:

- а) доставить человека в теплое помещение, снять обувь и одежду, растереть место обморожения спиртовым раствором, смазать жиром

- б) растереть человека снегом, доставить в теплое помещение, снять обувь и одежду, согреть в ванной с теплой водой
- в) доставить человека в теплое помещение, снять обувь и одежду, обеспечить сухое согревание (одеяло) и обильное теплое питье до медицинской помощи +

29. Что входит в перечень действий по оказанию первой помощи при укусе змеи (ядовитого насекомого):

- а) вытянуть жало, наложить холод на место укуса, напоить большим количеством жидкости +
- б) смазать масляным веществом место укуса, приложить согревающий компресс
- в) обработать антисептиком место укуса и наложить поверх тугую повязку

30. В каком месте проверяется пульс человека, который находится в бессознательном состоянии:

- а) на запястье
- б) на сонной артерии +
- в) на грудной клетке

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки

Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни

Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

Вариант 1

1. Индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде – это:

- 1) здоровье
- + 2) здоровый образ жизни
- 3) объективные показатели здоровья

2. К субъективному показателю здоровья относится:

- + 1) настроение
- 2) температура тела
- 3) число лейкоцитов в крови

3. К объективному показателю здоровья относится:

- 1) наличие аппетита
- + 2) частота пульса
- 3) самочувствие

4. С разумом человека, его интеллектом и эмоциями соотносится:

- 1) социальное благополучие
- 2) физическое благополучие
- + 3) духовное благополучие

5. С физическими возможностями человека, с совершенством его тела и продолжительностью жизни связано:

- + 1) физическое благополучие
- 2) индивидуальное здоровье
- 3) физическое состояние

6. Процесс мышления, познание окружающего мира, умение жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом – это:

- + 1) духовное здоровье
- 2) физическое здоровье
- 3) социальное здоровье

7. Социальная конструкция, отвечающая интересам личности и общества и обеспечивающая непрерывную смену поколений – это:

- 1) репродуктивное здоровье
- + 2) семья
- 3) здоровье населения

8. К факторам здорового образа жизни НЕ относится:

- 1) занятие физической культурой и спортом
- + 2) эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими
- 3) рациональное питание

9. К неинфекционным заболеваниям НЕ относится:

- 1) ишемическая болезнь сердца
- + 2) острое респираторное заболевание
- 3) злокачественные образования

10. Высокий уровень нагрузки на нервную систему, низкая физическая активность, нерациональное питание, вредные привычки – всё это является основными причинами:

- 1) инфекционных заболеваний
- 2) сокращения продолжительности жизни
- + 3) неинфекционных заболеваний

11. Непреодолимая потребность человека в приеме наркотика – это:

- + 1) наркотическая зависимость
- 2) заболевание
- 3) вредная привычка

12. Пристрастие к курению, алкоголю или наркотикам, от которого трудно отказаться и сложно побороть, называется:

- + 1) зависимостью
- 2) вредной привычкой
- 3) потребностью

13. Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» на запрет приема наркотических средств без назначения врача был принят в:

- 1) 2000 году
- + 2) 1998 году
- 3) 1990 году

14. Наказание за действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами, определяются статьями:

- + 1) Уголовного кодекса
- 2) Гражданского кодекса
- 3) Семейного кодекса

15. Как правило, наркомания как заболевание начинает развиваться:

- 1) у каждого человека индивидуально
- + 2) уже с первого употребления наркотика
- 3) со второго-третьего раза употребления наркотика

16. Массовое распространение определенного заболевания высокой интенсивности и одновременно в разных странах называется:

- 1) эпидемией
- 2) массовым заражением
- + 3) пандемией

17. Анализ причин трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что в более 80% случаев причиной гибели населения является:

- 1) природный фактор
- 2) техногенные катастрофы
- + 3) человеческий фактор

18. Основной причиной техногенных катастроф, как правило, НЕ является:

- + 1) устаревшее оборудование
- 2) беспечность работников
- 3) несоблюдение правил безопасности

19. «Количество здоровья» – это:

- 1) субъективные и объективные показатели здоровья
- 2) состояние организма без нагрузки
- + 3) предельная сопротивляемость организма к нагрузкам без изменения его состояния

20. Что НЕ входит в определение здоровья согласно ВОЗ:

- 1) физическое благополучие
- 2) социальное благополучие
- + 3) семейное благополучие

21. Благополучие человека является определяющим понятием его ...:

- 1) жизнедеятельности
- + 2) здоровья
- 3) психики

22. Степень влияния наследственности на здоровье может составлять до:

- 1) 30%
- 2) 50%
- + 3) 20%

23. К воспроизводству и смене поколений у человека НЕ относится:

- 1) биологическая репродукция
- 2) воспитание потомства
- + 3) экономическое благополучие семьи

24. Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей характеризует:

- + 1) уровень репродуктивного здоровья
- 2) низкая рождаемость
- 3) демографическая политика

25. В основу демографической политики НЕ входит:

- 1) укрепление института семьи
- 2) повышение уровня рождаемости

+ 3) наследственный фактор

26. Система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, нормах поведения, законах жизнедеятельности и мотивах самореализации – это:

- 1) полезные привычки
- + 2) образ жизни
- 3) факторы здоровья

27. Смерть от неинфекционных заболеваний составляет:

- + 1) более 80% случаев
- 2) менее 50% случаев
- 3) около 18% случаев

28. Состояние напряжения, возникающее как ответная реакция организма на внешние воздействия, называется:

- 1) привычка
- + 2) стресс
- 3) иммунитет

29. Употребление алкоголя в среднем сокращает жизнь на:

- + 1) 10 лет
- 2) 3 года
- 3) 6-9 лет

30. Повышение двигательной активности:

- + 1) помогает избавиться от стресса
- 2) повышает уровень стресса
- 3) никак не влияет на стрессовое состояние

Вариант 2

1. Здоровый образ жизни- это:

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- +б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

2. Режим жизнедеятельности человека-это:

- +а) установленный режим питания, труда и отдыха;
- б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:

- а) установленное время для обеда в школьной столовой;
- +б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
- в) отход ко сну в 21:00;
- г) чередование занятий спортом и отдыха.

4. Гиподинамия-это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- +в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:

- а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
- б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;
- в) чередование занятий спортом и отдыха;
- +г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

6. Назовите основные двигательные качества:

- +а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
- б) умение играть в спортивные командные игры;
- в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
- г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.

- а) купание в ледяной реке;
- +б) закаливание;
- в) бег;
- г) активные спортивные игры.

8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:

- а) использование ежедневного циркулярного душа;
- +б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
- г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.

9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:

- +а) укрепление силы воли;
- +б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- +в) замедление процесса старения;
- г) авторитет среди друзей.

10. Причинами переутомления являются:

- а) продолжительный сон и отдых;
- +б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
- в) отказ от завтрака в течение недели;
- г) отсутствие прогулок долгое время.

11. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:

- а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;
- +б) курение;
- +в) алкоголизм;
- +г) наркомания.

12. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- +а) радиоактивные вещества табака;
- б) цианистый водород табака;

-в) эфирный масла табака;

-г) никотин.

13. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа:

-а) бросивший курить;

+б) находящийся в одном помещении с курильщиком;

-в) выкуривший 1 сигарету в день;

-г) выкуривший сигарету 2 дня назад.

14. Алкоголь разлагается в:

+а) печени;

-б) мозге;

-в) крови;

-г) кишечнике.

15. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:

+а) головокружение, тошнота и рвота;

+б) уменьшение сердечных сокращений;

-в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;

+г) возбужденное или депрессивное состояние.

Критерии оценки

Критерии оценивания теста

Оценка

Количество правильных ответов

Отлично

90-100 % правильных ответов

хорошо

75-89% правильных ответов

Удовлетворительно

50 -74% правильных ответов

Неудовлетворительно

менее 50 %

Значение показателя	отлично	Хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Max:	10	8	7	4
Min:	9	8	5	0

2.2.4 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

1. Что такое стихийное бедствие?

2. Можно ли использовать воду для тушения горящего бензина?

3. Может ли статическое электричество стать причиной возгорания (пожара)?

4. Что такое гражданская оборона (ГО)?

5. Как называются оборудованные инженерные сооружения, обеспечивающие защиту укрываемых в них людей от воздействия поражающих факторов?

6. Назовите основной способ оповещения населения РФ о ЧС?

7. Что такое «безопасность»?

8. Что является источником опасностей?

9. К техногенным катастрофам относятся...

10. Перечислите основные причины возникновения пожара в бытовых условиях...

11. Что такое ликвидация пожара?

12. Основные способы и средства для защиты населения от ЧС...

13. Перечислите средства индивидуальной защиты органов дыхания, используемые для защиты населения.

14. Дайте определение понятию «опасность».

15. Основные мероприятия защиты населения в условиях ЧС.
16. По характеру источников возникновения ЧС подразделяются на...
17. К чрезвычайным ситуациям социального характера относятся...
18. Что такое эвакуация населения?
19. Какой сигнал в системе ГО означают прерывистые гудки и сирены?
20. К средствам коллективной защиты относятся...

2.3 Материалы для студентов по подготовке к промежуточной аттестации

2.3.1 Перечень вопросов к промежуточной аттестации по учебной дисциплине (дифференцированный зачет)

1. Общая характеристика чрезвычайных, источники их возникновения.
2. Классификации чрезвычайных ситуаций: по масштабам их распространения, по тяжести последствий, по скорости распространения, по очагам возникновения.
3. Чрезвычайные ситуации военного характера.
4. Основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера. Безопасное поведение человека при чрезвычайных ситуациях военного характера.
5. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
6. Классификация природных чрезвычайных ситуаций. Уровни воздействия и сила катастроф.
7. Безопасное поведение человека при чрезвычайных ситуациях природного характера.
8. Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
9. История возникновения и развития, структура МЧС РФ. Основные задачи, силы и средства ликвидации ЧС.
10. Гражданская оборона, её структура и задачи по защите населения.
11. Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих.
12. Расследование травм на производстве. Комиссия по расследованию, порядок действий.
13. Нормативно-правовая база обеспечения военной безопасности Российской Федерации.
14. Организация обороны Российской Федерации.
15. Русская военная сила – от княжеских дружин до ракетно-космических войск. Назначение и задачи Вооруженных Сил.
16. Состав Вооруженных Сил. Руководство и управление Вооруженными Силами.
17. Реформа Вооруженных Сил Российской Федерации 2008-2020 гг.
18. Понятие и сущность воинской обязанности. Воинский учет граждан. Призыв граждан на военную службу.
19. Медицинское освидетельствование и обследование граждан при постановке их на воинский учет и при призыве на военную службу.
20. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.
21. Оценка состояния пострадавшего. Общая характеристика поражений организма человека от воздействия опасных факторов.
22. Общие правила и порядок оказания первой медицинской помощи.
23. Первая помощь при различных повреждениях и состояниях организма.
24. Транспортная иммобилизация и транспортирование пострадавших при различных повреждениях.
25. Классификация инфекционных заболеваний. Общие признаки инфекционных заболеваний.
26. Воздушно-капельные инфекции. Желудочно-кишечные инфекции. Пищевые отравления бактериальными токсинами.
27. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний.
28. Здоровье и факторы его формирования. Здоровый образ жизни и его составляющие.
29. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Вредные привычки.
30. Факторы риска. Понятие об иммунитете и его видах.

2.3.2 Тестовые задания к зачету по дисциплине

1 вариант

1. Наука о безопасной и комфортной жизнедеятельности человека в окружающей среде.

- А) БЖ
- Б) РСЧС
- В) РЖД

2. Повседневная деятельность и отдых, способ существования человека.

- А) Жизнедеятельность
- Б) Существование
- В) Деятельность

3. Сфера технических изобретений.

- А) Техносфера
- Б) Ноосфера
- В) Биосфера

4. Воздействие на человека вредных и опасных факторов

- А) Опасность
- Б) Вред
- В) Катастрофа

5. Каких факторов не бывает?

- А) Механические
- Б) Естественные
- В) Искусственные

6. Основные направления государственной политики в области гражданской обороны определяет:

- а) Президент РФ;
- б) Председатель правительства РФ;
- в) Министр обороны РФ;
- г) Министр по делам ГО и ЧС;
- д) Председатель Государственной Думы.

7. Освещение, создаваемое электрическими приборами является:

- А) Искусственным
- Б) Естественным
- В) Потенциальным

8. Процесс взаимодействия человека с окружающей средой.

- А) Деятельность
- Б) Поведение
- В) Покой

9. Происшествие, связанное со стихийными явлениями, повлекшее за собой гибель людей.

- А) Стихийное бедствие
- Б) Авария
- В) Катастрофа

10. Фактор, приводящий к ухудшению здоровья

- А) Травмирующий
- Б) Вредный
- В) Полезный

2 вариант

1. Фактор, приводящий к ухудшению самочувствия и смерти.

- А) Вредный
- Б) Опасный

В) Травмирующий

2. Какого типа вентиляции не бывает.

А) Автоматической

Б) Естественной

В) Искусственной

3. Средняя температура тела человека

А) 36,6

В) 37

С) 38

4. Целью БЖД являет

А) сформировать у человека сознательность и ответственность в отношении к личной безопасности и безопасности окружающих

Б) защита человека от опасностей на работе и за её пределами

В) научить человека оказывать самопомощь и взаимопомощь

Г) научить оперативно, ликвидировать последствия ЧС

5. Сколько задач в БЖД существует?

А) 2

Б) 1

В) 3

Г) 5

6. Разносторонний процесс человеческих условий для своего существования и развития – это?

А) жизнедеятельность

Б) деятельность

В) безопасность

Г) опасность

7. Безопасность – это?

А) состояние деятельности, при которой с определённой вероятностью исключается проявление опасности

Б) разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития

В) сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность

Г) центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека

8. Какие опасности относятся к техногенным?

А) наводнение

Б) производственные аварии в больших масштабах

В) загрязнение воздуха

Г) природные катаклизмы

9. Какие опасности классифицируются по происхождению?

А) антропогенные

Б) импульсивные

В) кумулятивные

Г) биологические

10. Состояние, при котором потоки за короткий период времени могут нанести травму, привести к летальному исходу?

А) опасное состояние

Б) чрезвычайно опасное состояние

В) комфортное состояние

Г) допустимое состояние

1. Какое желаемое состояние объектов защиты?

- А) безопасное
- Б) допустимое
- В) комфортное
- Г) опасное

2. Способность быть готовым к восприятию информации в любое время – это особенность:

- А) анализатора зрения
- Б) анализатора обоняния
- В) болевого анализатора
- Г) анализатора слуха

3. Работоспособность характеризуется:

- А) количеством выполнения работы
- Б) количеством выполняемой работы
- В) количеством и качеством выполняемой работы
- Г) количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

4. Сколько фаз работоспособности существует?

- А) 3
- Б) 2
- В) 1

5. Первая фаза работоспособности:

- А) высокой работоспособности
- Б) утомление
- В) вработывания
- Г) средней работоспособности

6. Какой фазы работоспособности не существует?

- А) утомление
- Б) высокой работоспособности
- В) средней работоспособности
- Г) вработывание

7. Что ведет к появлению опасных и вредных факторов в производственной среде?

- А. Неправильная эксплуатация технических систем.
- Б. Несоблюдение правил техники безопасности.
- В. Превышение пределов эксплуатационной возможности технических устройств и технологических процессов.
- Г. Отсутствие защитных устройств на рабочих местах.

8. Что такое приемлемый риск?

- А. Степень риска, не приводящая к гибели человека.
- Б. Риск, при котором защитные мероприятия позволяют поддержать достигнутый уровень безопасности.
- В. Риск, оцениваемый вероятностью смертельных случаев в единицу времени.

9. Какие ситуации называют экстремальными?

- А. Чрезвычайные ситуации, возникающие внезапно.
- Б. Чрезвычайные ситуации с непредсказуемо сильными воздействиями опасных и вредных факторов.
- В. Ситуация, когда физические и психологические нагрузки достигают пределов, при которых человек теряет способность поступать адекватно сложившейся ситуации.
- Г. Опасная ситуация с непосредственной угрозой жизни человека.

10. Какова необходимая продолжительность сна здорового взрослого человека?

- А. 20 часов.
- Б. 7-8 часов.
- В. 10-11 часов

Г. 2-3 часа.

4 вариант

1. Что такое ультразвук?

- А. Упругие колебания с частотой более 16000 Гц.
- Б. Уровень звука, превышающий порог чувствительности органа слуха.
- В. Упругие волны с частотой менее 16 Гц.
- Г. Упругие волны с частотой около 8 Гц.

2. Что такое инфразвук?

- А. Упругие колебания с частотой более 16000 Гц.
- Б. Уровень звука, превышающий порог чувствительности органа слуха.
- В. Упругие волны с частотой менее 16 Гц.
- Г. Упругие волны с частотой около 8 Гц.

3. Какой частоты инфразвук наиболее опасен?

- А. Упругие волны с частотой менее 16 Гц.
- Б. Упругие волны с частотой около 8 Гц возможного резонансного совпадения с ритмом биотоков.
- В. Все упругие волны, воздействующие на организм человека.
- Г. Упругие волны с частотой более 16000 Гц.

4. Назовите основные типы повязок, применяемых при оказании первой помощи при ранениях?

- А. Круговая (циркулярная), спиральная, черепашья, восьмиобразная, или крестообразная.
- Б. Чепец, шапочка Гиппократа, окклюзионная.
- В. Колосовидная, кресообразная, повязка Дезо.

5. Что такое шум?

- А. Механические колебание в упругих средах.
- Б. Упругие волны с частотами от 16 до 20 тысяч герц.
- В. Совокупность звуков различной частоты и интенсивности, беспорядочно изменяющихся во времени.
- Г. Итенсивность звука, при котором ухо ощущает давление и боль.

6. Что такое среда обитания?

- А. Совокупность факторов и элементов, воздействующих на организм.
- Б. Часть биосферы.
- В. Экологическая ниша, включающая человеческое общество.

7. Что такое утомление?

- А. Это усталость.
- Б. Это снижение работоспособности, наступающее в процессе работы.
- В. Фаза снижения работоспособности, связанная с развитием утомления.

8. Физиология труда – это.....

- А. Наука, изучающая изменения функционального состояния организма человека под влиянием его трудовой деятельности.
- Б. Понимают потенциальную возможность человека выполнять на протяжении заданного времени и с достаточной эффективностью работу.
- В. Относительно устойчивая работоспособность.

9. Закончите фразу: «Ситуации, при которых в значительной степени нарушается нормальное функционирование отдельного человека или человеческого сообщества, являются ____» (выберите ответ):

- а) чрезвычайными; б) обычными; в) экстремальными; г) оптимальными.

10. Найдите среди перечисленных физических факторов те, которые относятся к естественными:

- а) локальная война; б) пожар в лесу, вызванный разрядом грозы; в) мировая война; г) разрушение населенного пункта взрывной волной, возникшей за счет наземного ядерного взрыва при испытании водородной бомбы.

Ответы на тесты

Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4	
Вопросы	Ответы	Вопросы	Ответы	Вопросы	Ответы	Вопросы	Ответы
1	А	1	Б	1	А	1	А
2	А	2	А	2	Г	2	В
3	А	3	А	3	Г	3	Б
4	А	4	Б	4	А	4	В
5	А	5	Г	5	В	5	А
6	А	6	Б	6	В	6	А
7	А	7	А	7	В	7	Б
8	А	8	Б	8	Б	8	А
9	В	9	А	9	В	9	В
10	Б	10	Б	10	Б	10	Б

Перечень тем рефератов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
6. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
7. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
8. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
9. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания (на примере Новгородской области).
10. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания (на примере Новгородской области).
11. Терроризм как основная социальная опасность современности.
12. Космические опасности: мифы и реальность.
13. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
14. Оповещение и информирование населения об опасности.
15. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
16. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
17. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
18. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации (Последние и перспективные разработки российского ВПК).
19. Патриотизм и верность воинскому долгу (На примерах Великой Отечественной войны).
20. Патриотизм и верность воинскому долгу (На примерах войн и локальных конфликтов послевоенного времени).
21. Города-герои Российской Федерации.
22. Города воинской славы Российской Федерации (на примере Новгородской области).
23. Как стать долгожителем?
24. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
25. Политика государства по поддержке семьи.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В МЕЖСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сущность современного образовательного процесса заключается не только в том, чтобы дать знания, умения и навыки, развивать мышление, но и оснастить студентов формами, методами, средствами самостоятельного добывания знаний.

Основная цель самостоятельной работы – углубленное освоение программного материала, формирование мотивации учения, развитие личности будущего специалиста, обучение приемам самоанализа, способам применения полученных знаний и их включения в творческий процесс.

Структура времени, необходимого для самостоятельного изучения общеобразовательной учебной дисциплины

Виды работ по самостоятельному освоению общеобразовательной учебной дисциплины	Примерное время, затрачиваемое на самостоятельное освоения общеобразовательной учебной дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в рабочей программе общеобразовательной учебной дисциплины	30
Изучение лекционного материала	40
Решение типовых задач, практических упражнений и ситуационных примеров	30
Итого	100

Домашняя контрольная работа выполняется в виде реферата, требования к которой размещены п.2.2.2.

Задания домашней самостоятельной работы размещены в п.2.2.2.

Целью самостоятельной работы студентов является:

- профессиональная подготовка специалиста;
- выработка и развитие общих компетенций, определённых в ФГОС СПО;
- формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

Задачи самостоятельной работы студентов:

1. Систематизация, закрепление, углубление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
2. Овладение практическими навыками работы с различными видами литературы;
3. Воспитание самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
4. Развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
5. Умение применять на практике полученные на лекционных занятиях знания, умения и навыки, направленные на формирование профессиональной компетенции;
6. Стимуляция, развитие исследовательских умений, направленных на постоянное совершенствование себя как профессионала;

Для того, чтобы самостоятельная работа студентов заочной формы обучения была максимально эффективной, необходимо выполнение следующих условий:

1. Стойкая мотивация в получении профессии, формирующаяся на лекционных

занятиях в том числе;

2. Наличие необходимого учебно-методического, информационно-коммуникационного, справочного материала, его доступность;

3. Регулярный контроль со стороны преподавателя с целью повышения стимуляции с одной стороны и предотвращения и (или) исправления ошибок, неточностей в работах;

4. Постоянная консультационная помощь со стороны преподавателя, осуществляемая в виде индивидуальных встреч со студентами, написания рецензии на письменные работы, ответы на вопросы студентов по электронной почте.

Ни одна самостоятельная работа студентов заочного отделения невозможна без проведения предварительного инструктажа. Инструктаж – это инструкция, помогающая осмыслить содержание задания, требования учебной задачи.

Полнота устного инструктирования зависит от этапа обучения. На начальном этапе оно более подробное. Вводный инструктаж при выполнении лабораторных и практических работ включает объяснение задания (что делать?), порядок его выполнения (как делать?), показ и выполнение приёмов (почему так делать?). Письменные инструкции необходимы в тех самостоятельных работах, которые требуют строгой последовательности выполнения. Письменная инструкция представляет собой учебный алгоритм, руководствуясь которым студент решает задачу по строго намеченному пути, не допуская произвольных шагов.

В результате выполнения различных видов самостоятельной работы у студентов заочного отделения формируются следующие практические и теоретические знания, умения и навыки:

Выработка самостоятельного индивидуального рабочего плана для выполнения того или иного задания (подготовка к зачету, экзамену, выполнение текущей домашней контрольной работы и т.д.);

Умение работать с различными источниками информации, правильно ее компилировать (например, работа с электронными и традиционными носителями информации, использование сети Интернет) и с точки зрения раскрытия темы, и с точки зрения ее соотношения в работе;

Выработка умения правильно оформлять домашнюю контрольную работу вне зависимости, в каком виде (электронном/традиционном) она поступает на проверку к преподавателю.

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка к публичному выступлению. В этом случае речь идет не только о сборе материала, отвечающей требованиям преподавателя и отражающей особенности выбранной темы, но и об умении грамотно его преподнести аудитории.

Наблюдения за выполнением различных видов самостоятельной работой студентами заочного отделения, а также личностными и социальными особенностями самих студентов привели к следующим выводам:

Структура материала для самостоятельной работы должна преследовать следующие цели:

- формирование умения отделять общее от частного;
- формирование умения определять существенные признаки, сравнивать их, делать выводы и обобщения;
- сопоставление признаков, наблюдение за общими и частными факторами.
- проводить аргументацию, опираясь на фактический, существенный, значимый материал.

Исходя из этого, можно выделить принципы:

- разносторонний анализ предлагаемого материала, выявление общего и частного;
- что можно применить сейчас, а что можно преобразовать, видоизменить и использовать в дальнейшем;
- выявление тех тем или того материала, который вызывает у студентов наибольшие затруднения, выяснение создания причин этих затруднений (индивидуальные особенности

студента, нехватка материала, отсутствие технической базы, неподготовленность студента в силу лагун в познании), помощь в их устранении.

- систематическое, строго логически обоснованное усложнение заданий.

Данный подход к разработке материала для самостоятельной работы студентов позволяет творчески подойти к подготовке занятий, выявить возможности изучаемого материала, создавая тем самым условия для саморазвития личности студента.

Рекомендации по организации самостоятельной работы по изучению учебной дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, студент должен:

1. Внимательно ознакомиться с учебно-методической документацией по данной дисциплине, которая обычно включает в себя:

– учебную программу курса, содержащую перечень тем и вопросов, определяющих объем знаний студента по данной дисциплине, а также перечень рекомендуемых для изучения источников (основных и дополнительных);

– тематический план, устанавливающий последовательность изучения тем и количество часов, отводимых на лекции, семинары и самостоятельную работу;

– материалы по подготовке к семинарским занятиям, содержащие тематику, планы семинарских занятий и методические указания, список рекомендуемой литературы;

– тематику письменных работ (контрольных или курсовых работ) и методические указания по их выполнению и оформлению.

2. Знакомясь с тематическим планом, иными учебно-методическими материалами, обратить внимание на особенности изучения конкретной дисциплины, чередование лекций и семинаров, уточнить итоговую форму контроля (зачет или экзамен).

3. Выяснить, какие учебники и учебные пособия имеются в библиотеке техникума, и взять их для изучения. Если по изучаемому предмету имеется несколько учебников, учебных пособий, то следует использовать для работы те источники, которые рекомендуются преподавателем на установочных лекциях.

4. Обязательно иметь в пользовании нормативные правовые акты, указанные преподавателем в методических указаниях по освоению конкретной учебной дисциплины.

В ходе самостоятельного освоения учебной дисциплины целесообразно придерживаться следующих правил:

1. Изучать учебную дисциплину по темам или разделам учебной программы. Внимательно изучив конспект лекции, можно переходить к чтению и анализу учебников, нормативных правовых актов, рекомендованной научной литературы.

2. Вести словарь, включающий незнакомые понятия, термины.

3. По каждой дисциплине иметь несколько тетрадей (для конспектов лекций, конспектов первоисточников и другой литературы).

2.5 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2.5.1. Основные источники

1. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2024. — 222 с. — ISBN 978-5-406-12361-4. — URL: <https://book.ru/book/951082> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
2. Карпов, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности для направлений Физическая культура и Спорт: учебное пособие / В. Ю. Карпов, В. И. Шарагин, Н. Г. Пряникова. — Москва: КноРус, 2024. — 172 с. — ISBN 978-5-406-11888-7. — URL: <https://book.ru/book/949926> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
3. Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности.: учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2024. — 282 с. — ISBN 978-5-406-12387-4. — URL: <https://book.ru/book/951432> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.

4. Липски, С. А., Безопасность жизнедеятельности: учебник / С. А. Липски, А. В. Фаткулина. — Москва: КноРус, 2023. — 241 с. — ISBN 978-5-406-10866-6. — URL: <https://book.ru/book/946890> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
5. Безопасность жизнедеятельности для гуманитарных направлений подготовки: учебное пособие / А. И. Сидоров, С. И. Боровик, Ю. В. Медведева [и др.]; под ред. А. И. Сидорова. — Москва: КноРус, 2023. — 177 с. — ISBN 978-5-406-10037-0. — URL: <https://book.ru/book/947248> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
6. Микрюков, В. Ю., Основы безопасности жизнедеятельности + eПриложение: учебник / В. Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2023. — 290 с. — ISBN 978-5-406-11971-6. — URL: <https://book.ru/book/950156> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
7. Тягунов, Г. В., Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций: учебное пособие / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, Е. Е. Барышев, В. Г. Шишкунов. — Москва: КноРус, 2023. — 170 с. — ISBN 978-5-406-11108-6. — URL: <https://book.ru/book/947534> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст : электронный.
8. Микрюков, В. Ю., Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций.: учебное пособие / В. Ю. Микрюков. — Москва: КноРус, 2023. — 176 с. — ISBN 978-5-406-11109-3. — URL: <https://book.ru/book/947535> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
9. Косолапова, Н. В., Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. — Москва: КноРус, 2023. — 155 с. — ISBN 978-5-406-11522-0. — URL: <https://book.ru/book/949302> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
10. Вайнер, Э. Н., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2024. — 307 с. — ISBN 978-5-406-11587-9. — URL: <https://book.ru/book/950418> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
11. Айзман, Р. И., Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р. И. Айзман, И. В. Омельченко. — Москва: КноРус, 2024. — 243 с. — ISBN 978-5-406-11807-8. — URL: <https://book.ru/book/950190> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
12. Вайнер, Э. Н., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2024. — 307 с. — ISBN 978-5-406-11587-9. — URL: <https://book.ru/book/950418> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
13. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы: учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва: КноРус, 2023. — 505 с. — ISBN 978-5-406-10496-5. — URL: <https://book.ru/book/945216> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
14. Микрюков, В. Ю., Основы военной службы: учебник / В. Ю. Микрюков, В. Г. Шамаев. — Москва: КноРус, 2023. — 505 с. — ISBN 978-5-406-11238-0. — URL: <https://book.ru/book/948607> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
15. Обеспечение жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций: учебное пособие / И. В. Свитнев, Н. В. Зрянина, Д. Г. Колесов [и др.]; под ред. И.В. Свитнева, Н. В. Зряниной, Д. Г. Колесова, Е. А. Харитоновой. — Москва: КноРус, 2024. — 189 с. — ISBN 978-5-406-12688-2. — URL: <https://book.ru/book/952054> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.

2.5.2. Основные электронные издания

1. Безопасность в техносфере: Всероссийский научно-методический и информационный журнал [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magbvt.ru>.
2. Литвинова, А. В., Проблемы психологической безопасности личности и образовательной среды: монография / А. В. Литвинова, А. В. Кокурин, М. И. Марьин,; под общ. ред. А. В. Литвиновой, А. В. Кокурина, М. И. Марьиной, Коллектив авторов. — Москва: Русайнс, 2022. — 189 с. — ISBN 978-5-466-02379-4. — URL: <https://book.ru/book/948737> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный

3. Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru>.
3. Романченко, Л. Н., Практические рекомендации по разработке и проведению ситуационных заданий (кейс - методов) для дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: учебник / Л. Н. Романченко. — Москва: КноРус, 2023. — 193 с. — ISBN 978-5-406-12138-2. — URL: <https://book.ru/book/950959> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
4. Романченко, Л. Н., Безопасность жизнедеятельности. Введение в дисциплину: учебник / Л. Н. Романченко. — Москва: КноРус, 2022. — 143 с. — ISBN 978-5-406-10234-3. — URL: <https://book.ru/book/944721> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.
5. Романченко, Л. Н., Методика разработки и проведения интерактивных видов обучения дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»: учебник / Л. Н. Романченко. — Москва: КноРус, 2022. — 138 с. — ISBN 978-5-406-10069-1. — URL: <https://book.ru/book/945078> (дата обращения: 23.06.2024). — Текст: электронный.

2.5.3. Дополнительные источники

1. Конституция Российской Федерации. Принята Всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
2. Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 N 76-ФЗ
3. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ
4. Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 N 113-ФЗ
5. Федеральный закон "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ
6. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")
7. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - <https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/>
3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] - <http://www.school-obz.org>
8. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - <http://Obj.ru/>
9. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.0-1.ru>
10. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - <http://www.meduhod.ru>
11. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] - <http://www.spas-extreme.ru>
12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] - <http://www.rospotrebnadzor.ru>
13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору [Электронный ресурс] - <http://www.gosnadzor.ru>
14. МЧС России. [Электронный ресурс] - [http://www.mchs.gov.ru./](http://www.mchs.gov.ru/)

