

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
по профессии /специальности СПО

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация (и): Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очная

Нормативный срок освоения ОПОП: 3 года 10 мес.
на базе основного общего образования

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

ОП.09 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
по профессии /специальности СПО

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Квалификация (и): Специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения: очная

Нормативный срок освоения ОПОП: 3 года 10 мес.
на базе основного общего образования

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
I. Паспорт комплекта оценочных средств (КОС)	4
1.1 Область применения	
1.2 Результаты освоения учебной дисциплины	
1.3 Формы контроля и оценивания результатов освоения учебной дисциплины	9
1.4 Организация контроля и оценки освоения программы УД	
1.5 Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных процедур	13
II. Комплект материалов для оценки освоения УД	15
2.1 Оценочные средства для текущего контроля	
2.2 Оценочные средства для рубежного контроля	19
2.3 Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)	20
III. Оценочные средства	21
Приложение 1. Текущий контроль	
Приложение 2. Рубежный контроль	24
Приложение 3. Итоговый контроль (промежуточная аттестация)	36
Лист согласования	40

I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

1.1 Область применения

Комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки результат освоения учебной дисциплины ОП.09 Безопасность жизнедеятельности основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего (рубежного) контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработан в соответствии с положением о разработке контрольно - оценочных средств, учебным планом, примерной программы дисциплины Информационные технологии в профессиональной деятельности, ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело для профессиональных образовательных организаций.

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.09 Безопасность жизнедеятельности обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

- способы защиты населения от оружия массового поражения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении, (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ПК 3.2. Организовывать работы по устранению неполадок, отказов металлорежущего и аддитивного оборудования и ремонту станочных систем и технологических приспособлений из числа оборудования механического участка в рамках своей компетенции.

ПК 3.5. Контролировать качество работ по наладке, подналадке и техническому обслуживанию металлорежущего и аддитивного оборудования и соблюдение норм охраны труда и бережливого производства, в том числе с использованием SCADA систем

ПК 4.1. Осуществлять диагностику неисправностей и отказов систем сборочного производственного оборудования в рамках своей компетенции для выбора методов и способов их устранения.

ПК 4.2. Организовывать работы по устранению неполадок, отказов сборочного оборудования и ремонту станочных систем и технологических приспособлений из числа оборудования сборочного участка в рамках своей компетенции.

ПК 4.5. Контролировать качество работ по наладке, подналадке и техническому обслуживанию сборочного оборудования и соблюдение норм охраны труда и бережливого производства, в том числе с использованием SCADA систем.

ПК 5.3. Организовывать рабочие места в соответствии с требованиями охраны труда и бережливого производства в соответствии с производственными задачами.

ПК 5.4. Контролировать соблюдение персоналом основных требований охраны труда при реализации технологического процесса, в соответствии с производственными задачами.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p>Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структура плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для	<p>Умения: определять задачи поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p>

	выполнения задач профессиональной деятельности.	<p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	<p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>Знания: психология коллектива; психология личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять	<p>Умения: описывать значимость своей профессии; презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p> <p>Знания: сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческие ценности; правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.</p>

	стандарты антикоррупционного поведения.	
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>Умения: использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения применять первичные средства пожаротушения</p> <p>Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения: применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы</p> <p>Знания: область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы</p>

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 9. Сознующий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление

алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.3 Формы контроля и оценивания результатов освоения учебной дисциплины

Таблица 1

Код результата обучения	Формы		
	текущего контроля	рубежного контроля	промежуточной аттестации
1	2	3	4
У1	УО, ПР	ПК, Т	ДЗ
У2	УО, ПР	С, Т	ДЗ
У3	ПР, УО	С, Т	ДЗ
З1	ПР, УО	С, Т	ДЗ
З2	ПР, УО	ПК, Т	ДЗ
З3	ПР, УО	Т, ПК	ДЗ
З4	ПР, УО	ПК, Т	ДЗ
З5	ПР, УО	Т, ПК	ДЗ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

1.4 Организация контроля и оценки освоения программы УД

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью определения степени соответствия уровня освоения образовательных результатов требованиям работодателей, предъявляемых к специалисту **техник**. Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка усвоения образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий в соответствии с ОПОП по специальности.

Промежуточная аттестация обучающихся – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной

дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Итоговый контроль освоения дисциплины проводится в форме экзамена, который преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине. Условиями допуска к экзамену являются положительные результаты промежуточных аттестаций и выполненные практические работы по курсу дисциплины.

Оценка личностных, метапредметных и предметных результатов осуществляется с помощью письменного ответа на теоретические вопросы, в форме компьютерного теста и с помощью практического задания. Условием положительной аттестации дисциплины является положительная оценка освоения данных результатов по всем контролируемым показателям.

Предметом оценки освоения дисциплины являются личностные, метапредметные, предметные результаты, общие компетенции, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни.

Используемая система оценивания:

1. Критерии оценивания теоретической части

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка личностных, метапредметных и предметных результатов. Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания.

Тесты, проверочные работы, оцениваются по пятибалльной шкале:

«5» - правильно выполнено 95 – 100% заданий;

«4» - правильно выполнено 80 – 94% заданий;

«3» - правильно выполнено 70 – 79% заданий;

«2» - правильно выполнено менее 70% заданий.

Практические работы оцениваются по пятибалльной шкале. Для письменных работ, учащихся определяются следующие критерии оценок.

Оценка «отлично» ставится, если:

- работа выполнена полностью;

- в теоретических выкладках решения нет пробелов и ошибок;

- в тексте программы нет синтаксических ошибок (возможны одна-две различные неточности, опiski, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала).

Оценка «хорошо» ставится, если:

- работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки);

- допущена одна ошибка или два-три недочета в чертежах, выкладках или тексте программы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- допущены более одной ошибки или двух-трех недочетов в выкладках или программе, но учащийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными знаниями по данной теме в полной мере.

- работа показала полное отсутствие у учащегося обязательных знаний и умений по проверяемой теме.

Самостоятельная работа на ПК оценивается следующим образом:

Оценка «отлично» ставится, если:

- обучающийся самостоятельно выполнил все этапы решения задач на ПК;

- работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы;

Оценка «хорошо» ставится, если:

- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками работы с ПК в рамках поставленной задачи;

- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %);

- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- работа выполнена не полностью, допущено более трех ошибок, но учащийся владеет основными навыками работы на ПК, требуемыми для решения поставленной задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками работы на ПК или значительная часть работы выполнена не самостоятельно.

- работа показала полное отсутствие у учащихся обязательных знаний и навыков работы на ПК по проверяемой теме.

Для устных ответов определяются следующие критерии оценок.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;

- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя математическую и специализированную терминологию и символику;

- правильно выполнил чертежи и графики, сопутствующие ответу;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;

- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил по замечанию учителя.

Оценка «хорошо» выставляется, если:

- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа;

- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;

- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию учителя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, чертежах и выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя;

- ученик не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме,

- при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- обнаружено незнание или непонимание учеником большей или наиболее важной части учебного материала,

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в чертежах, блок-схем и иных выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

- ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

1.5 Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных процедур

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплекты заданий для тестирования и контрольных работ;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- интерактивная доска;
- 7,62-мм модернизированный автомат Калашникова;
- 5,6-мм малокалиберная винтовка;
- средства индивидуальной защиты:
- общевойсковой противогаз;
- общевойсковой защитный комплект;
- респиратор
- прибор химической разведки;
- индивидуальные средства медицинской защиты:
- аптечка АИ;
- сумка СМС
- перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри:
- бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см
- бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см
- вата медицинская компрессная
- медицинские предметы расходные:
- аппараты, приборы и принадлежности для травматологии и механотерапии:
- носилки санитарные;
- Набор плакатов и электронные издания:

- Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Ордена России;
- Текст Военной присяги;
- Воинские звания и знаки различия;
- Военная форма одежды;
- Мероприятия обязательной подготовки граждан к военной службе;
- Военно-прикладные виды спорта;
- Военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации;
- Тактико-технические характеристики вооружения и военной техники, находящихся на вооружении Российской армии и армий иностранных государств;
- Мероприятия, проводимые при первоначальной постановке граждан на воинский учет;
- Набор плакатов или электронные издания:
- Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия
- Приемы и правила метания ручных гранат
- Мины Российской армии
- Фортификационные сооружения
- Индивидуальные средства защиты
- Приборы химической разведки
- Организация и несение внутренней службы
- Строевая подготовка
- Оказание первой медицинской помощи
- Гражданская оборона.

II. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Оценочные средства для текущего контроля

Элемент дисциплины	Формы и методы контроля					Проверяемые У, З
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З	Форма контроля	Проверяемые У, З		
Тема 1 Государственная система обеспечения безопасности населения	Устный опрос (1-15 вопросы) Практическое задание №1 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У4 З1, З2, З3	Контрольная работа №1	У1, У2, У4 З1, З2, З3	Дифференцированный зачёт	У1 - У5 З1 - З4
Тема 2 Пожарная безопасность	Устный опрос (16-22 вопросы) Практическое задание №2 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У2, У3, З3	Контрольная работа №1	У1, У2, У3 З3	Дифференцированный зачёт	У1 - У5 З1 - З4
Тема 3 Принципы оказания первой помощи	Устный опрос (23-35 вопросы) Практические задания №3, №4 Тестирование Самостоятельная работа	У1, У4, У5 З4	Контрольная работа №2	У1, У4, У5 З4	Дифференцированный зачёт	У1 - У5 З1 - З4

2.1.1 Тестовые задания по темам дисциплины

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.

Выставляется оценка:

«отлично» за все правильные ответы на вопросы задания,

«хорошо» за четыре правильных ответа.

«удовлетворительно» за 3 правильных ответа или за выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед.помощи

4. все ответы верны

13. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

18. Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

20. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

Эталоны ответов к тесту по теме «ЗОЖ»

									0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Темы практических работ:

№1. ТЕМА: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

№2 ТЕМА: Изучение моделей поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения

№ 3 ТЕМА: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии.

№ 4 ТЕМА Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

№ 5 ТЕМА: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени. Отработка навыков применения ОЗК.

№ 6 ТЕМА: Отработка навыков применения средств индивидуальной защиты ГП-5.

№ 7 ТЕМА: Изучение первичных средств пожаротушения

№ 8 ТЕМА: Назначение и боевые свойства автомата Калашникова

№ 9 ТЕМА: Назначение и боевые свойства автомата Калашникова

№ 10 ТЕМА: Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.

№ 11 ТЕМА: Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова

№ 12 ТЕМА: Приемы и правила стрельбы из автомата

№ 13 ТЕМА: Приемы и правила стрельбы из автомата

№ 14 ТЕМА: Строевая подготовка

№ 15 ТЕМА: Военские звание

№ 16 ТЕМА: Отработка военной присяги наизусть.

№ 17 ТЕМА: Первая помощь при ранениях и травмах

№18 ТЕМА: Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела.

№19 ТЕМА: Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях.

№ 20 ТЕМА: Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.

2.2 Оценочные средства для рубежного контроля

2.2.1 Темы исследовательских работ и проектов по ОБЖ:

1. Глобальная угроза и безопасность.

2. Генофонд и моё будущее - почему это важно.
3. Глобальные проблемы – источник ЧС.
4. Глобальные проблемы - мировые конфликты и их влияние на безопасность граждан России.
5. Занимательные задачи и ребусы по основам безопасности жизнедеятельности.
6. Здоровый образ жизни - за и против.
7. Как не допустить кишечные инфекции?
8. Природные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.
9. Рейтинг здорового образа жизни среди других ценностей.
10. Современные войны и ГО.
11. Индивидуальный план подготовки к военной службе.
12. Как выживал в условиях автономии Робинзон Крузо.
13. Книга памяти «Бессмертный полк». Как воевали деды и прадеды моих одноклассников.
14. Кодекс чести старшеклассника нашей школы.
15. Комплекс мер по эвакуации нашего города на случай ЧС природного или техногенного характера.
16. Роль техногенного, природного и социального фактора в гибели лайнера Титаник.
17. Техногенные катастрофы в начале 21 века. Причины и последствия.
19. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
20. Политика государства по поддержке семьи.
21. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
22. Секреты семейного счастья.
23. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
24. Терроризм как основная социальная опасность современности.
25. Личный план по совершенствованию физического развития и уровня физической подготовленности, в соответствии с требованиями, предъявляемыми военной службой.

2.3 Оценочные средства для итогового контроля (промежуточной аттестации)

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Время, отводимое на подготовку для ответа по билетам должно составлять не менее 45 минут.

Оценивание результатов экзамена:

- «удовлетворительно» при полном ответе хотя бы на один вопрос,
- «хорошо» – при ответе на два вопроса,
- «отлично» – при ответе на три вопроса.

При ответе на дополнительные вопросы конкретное решение о выставлении отметки принимается экзаменационной комиссией.

III. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Приложение 1. Текущий контроль.

Тестовое задание. Общие понятия и классификация ЧС природного и техногенного характера.

1. Основными причинами увеличения количества ЧС природного и техногенного характера является

- А. опасные природные явления
- Б. стихийные бедствия
- В. аварии и техногенные катастрофы
- Г. человеческий фактор**

2. К ЧС социального характера относятся

- А. война
- Б. терроризм
- В. наркобизнес
- Г. злоупотребление опьяняющими веществами
- Д. похищение людей
- Е. инфекционные болезни**

3. Что лишнее?

При обеспечении безопасности жизнедеятельности населения в условиях ЧС мирного и военного времени РСЧС проводит мероприятия по:

- А. мониторингу
- Б. прогнозированию
- В. оповещению
- Г. инженерной защите населения и территорий от ЧС
- Д. радиационной и химической защите
- Е. биологической защите**
- Ж. эвакуации населения

3. аварийно-спасательным и другим неотложным работам.

5. Что лишнее?

6. Назовите федеральный орган, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения

- А. министерство обороны РФ
- Б. министерство РФ по делам гражданской обороны, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий**
- В. федеральная служба безопасности
- Г. министерство труда и занятости РФ.

7. Под ликвидацией ЧС подразумевается

- А. проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС**
- Б. локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов
- В. организация строительства жилья для пострадавшего населения.

8. К зоне чрезвычайной ситуации относится

- А. территория, на которой прогнозируется ЧС
- Б. территория, на которой расположены потенциально опасные объекты

В. территория, на которой сложилась ЧС

9. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы называется

- А. экстремальной ситуацией
- Б. стихийным бедствием
- В. чрезвычайным происшествием
- Г. чрезвычайной ситуацией**

10. По масштабам последствий ЧС классифицируются как частные, объектовые, местные, а также

- А. локальные и федеральные
- Б. районные и трансграничные
- В. федеральные и трансконтинентальные
- Г. региональные и глобальные.**

11. Как вы будете действовать после оповещения об аварии на химическом предприятии при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища и возможности выхода из зоны аварии. Определите очередность действий

- А. отойти от окон и дверей
- Б. включить радиоприемник, ТВ, прослушать информацию**
- В. перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату
- Г. входные двери закрыть плотной тканью**
- Д. плотно закрыть окна и двери
- Е. подавать сигнал о помощи
- Ж. провести герметизацию жилища.**

12. Оповещение об угрозе землетрясения застало вас на улице. Что вы будете делать?

- А. быстро занять место в ближайшем овраге, кювете, яме
- Б. вбежать в ближайшее здание и укрыться
- В. занять место вдали от зданий и линий электропередач.**

13. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории – это

- А. стихийный пожар
- Б. природный пожар
- В. лесной пожар**

14. В зависимости от масштаба повторяемости и наносимого ущерба наводнения подразделяют на

- А. низкие
- Б. средние
- В. выдающиеся**
- Г. катастрофические.**

15. Основными поражающими факторами цунами являются

- А. наводнение

Б. ударное воздействие волны

В. вихревые вращающиеся водяные потоки.

Тема Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задание №1

Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Если вас захватили в заложники:

- не привлекайте к себе внимание преступников (не смотрите им в глаза и не задавайте вопросов);
- на любое свое действие спрашивайте разрешение;
- беспрекословно выполняйте требования террористов;
- при проведении операции по освобождению ложитесь на пол и не поднимайтесь до команды;
- при применении слезоточивого газа дышите через влажную ткань и часто моргайте;
- выходите из помещения (транспортного средства) после команды и как можно быстрее.

Задание № 2

Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.

При аварии на радиационно-опасном объекте и угрозе радиоактивного загрязнения местности следует:

- включить радио (телевизор) и прослушать сообщение;
- закрывать окна и двери, провести герметизацию помещения;
- защитить продукты питания и сделать запас воды;
- провести йодную профилактику;
- держать включенным радио (телевизор) и ждать дальнейших указаний.

При получении распоряжения на эвакуацию:

- освободить от содержимого холодильник, вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
- выключить газ, электричество, погасить огонь в печи;
- надеть средства индивидуальной защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания;
- следовать на сборный эвакуопункт.

При движении не пылить, избегать высокой травы и кустарника, не прикасаться к местным предметам и не ставить вещи на землю, не курить, не пить, не есть. Перед посадкой в транспорт обмести средства защиты, одежду, вещи, обмыть открытые участки тела.

Задание № 3

Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (аммиака) (АХОВ). Ваши действия.

Действия в случае аварии на химически опасном объекте:

- включить радио (телевизор) и выслушать сообщение;
- надеть средства защиты органов дыхания и кожи;
- закрыть окна и форточки;
- отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи;
- взять документы, необходимые вещи и продукты;
- укрыться в ближайшем убежище или покинуть район аварии.

При отсутствии средств защиты и убежища:

- закрыть окна и двери;
- зашторить входные двери плотной тканью;
- провести герметизацию жилища;
- держать включенным радио (телевизор) и ждать указаний.

Задание №4

1. **Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан в области пожарной безопасности.**

2. **Практическое задание (ситуация).** Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

Попав в зону лесного пожара, следует:

- определить направление ветра и распространения огня;
- быстро выходить из зоны пожара навстречу ветру по возможности параллельно фронту распространения огня;
- идти, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар;
- если поблизости есть водоем, окунуться в него или, смочив одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела;
- выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре в пожарную охрану.

Задание №5

Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

Получив информацию об угрозе урагана, необходимо:

закрывать окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны зданий и открывать — с подветренной;

подготовить запас продуктов питания, питьевой воды, фонари, свечи, медикаменты и другое необходимое имущество;

укрыться в зданиях или укрытиях (при смерче — только в подвальных помещениях и подземных сооружениях); в зданиях следует занять места в нишах, у стен, во встроенных шкафах; находясь на улице, следует укрыться в

яме, овраге, канаве, кювете, которые находятся в отдалении от зданий, а сооружений; находясь в транспорте, следует покинуть его и укрыться в безопасном месте (кювет, подвал, убежище); во время урагана и смерча нельзя заходить в поврежденные здания.

Если во время урагана вы оказались в здании, необходимо отойти от окон и занять безопасное место (ниша, дверной проем, угол, образованный капитальными стенами). Дождавшись снижения порывов ветра, перейти в более надежное укрытие (убежище, подвал, погреб).

Задание №6

Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

При получении указаний об угрозе наводнения и эвакуации следует собрать необходимые документы, а вещи (продукты питания, туалетные принадлежности, постельное белье, одежду, обувь, медикаменты), прибыть к установленному времени на эвакуационный пункт, зарегистрироваться и убыть в безопасный район.

При внезапном наводнении необходимо быстро занять безопасное возвышенное место (крыша, верхние этажи, деревья, различные конструкции) и ожидать помощи спасателей, подавая ночью световые сигналы, а днем — вывесив цветное или белое полотнище.

Самостоятельная эвакуация проводится только в крайнем случае, когда есть реальная угроза жизни, и нет надежды на спасателей. Для самозащиты можно применять лодки, катера, плоты из досок, бревен и других материалов

Задание №7

1. **Организация отдыха на природе и необходимые меры безопасности для профилактики последствий опасных ситуаций природного характера.**

2. **Практическое задание (ситуация).** Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.

При заблаговременном оповещении о землетрясении следует:

- включить телевизор (радио) и выслушать сообщение;
- закрепить мебель, тяжелые вещи переместить на пол;
- отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печах;
- взять документы, необходимые вещи и следовать в указанное место.

Практика показывает, что при внезапном землетрясении от первых толчков до последующих", более сильных, когда начнет разрушаться здание, есть 15—20 с. За это время нужно или покинуть здание, или занять в нем относительно безопасное место.

Покидая здание, не следует пользоваться лифтом, нельзя эвакуироваться из окон, не разбив перед этим остекление.

При укрытии в здании наиболее безопасными местами являются: дверные проемы, места у колонн и под балками каркаса, ниши в капитальных внутренних стенах, углы, образованные этими стенами, а также места под прочными столами и рядом с кроватями.

Задание №8

Во время дохода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия.

Если во время похода за грибами или ягодами вы отстали от группы, следует:

- попытаться догнать группу;
- попытаться привлечь внимание товарищей криками;
- остановиться и ждать, когда за вами вернутся;
- при необходимости (травме, плохом самочувствии, ухудшении погоды) развести костер и построить временное жилище.

Заблудившись в лесу, следует остановиться и оценить ситуацию. Прислушаться к звукам, осмотреться вокруг (по возможности с возвышенного места), искать дорогу, тропу, ручей или реку. Найдя их, следует определить направление выхода и двигаться в этом направлении.

Задание №9

Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

При купании в открытых водоемах в целях безопасности запрещается:

- купаться в местах, где установлены щиты с надписью: «Купаться запрещено»;
- заплывать за буйки;
- подплывать к судам, лодкам, плотам и другим плавсредствам;
- нырять и прыгать в воду в незнакомых местах, а также с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей;
- купаться в нетрезвом виде;
- устраивать на воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга;
- плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах;
- подавать крики ложной тревоги;
- приводить с собой собак и других животных.

Необходимо уметь не только плавать, но и отдыхать на воде. Наиболее известны следующие способы отдыха:

- лечь на воду спиной, расправив руки и ноги, расслабиться и, помогая себе удержаться в таком положении, сделать вдох, а затем после паузы — медленный выдох;

- вдохнуть, опустить лицо в воду, обхватить колени руками и прижать их к телу, медленно выдохнуть в воду, а затем сделать быстрый вдох над водой.

Если во время купания свело ногу, надо позвать на помощь, затем погрузиться с головой в воду, сильно потянуть ногу на себя за большой палец, а затем распрямить ее.

Задание № 10

Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

Если во время отдыха на природе вас застала гроза, следует:

- отойти подальше от высоких предметов (отдельно стоящих деревьев, вышек, опор);

находясь на возвышении (холм, сопка, скала), спуститься вниз;

- не укрываться в камнях и скалах;
- постараться разместиться на сухом месте (колода, пень) и убрать ноги с земли;

- отойти подальше от воды (река, озеро, пруд);

- можно укрыться в машине (ее металлический корпус защитит вас).

Задание № 11

Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.

В случае нападения собаки следует:

—развернуться к собаке боком и громко отдать несколько команд («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!», «Лежать!»);

- не делая резких движений, позвать хозяина (если он находится недалеко);

- если рядом никого нет, медленно уходить от собаки, не ускоряя движение.

Нельзя кричать, махать руками, бросать палки и камни, смотреть собаке в глаза.

Если собака готовится к прыжку (приседает), надо прижать подбородок к груди и выставить вперед локти. В случае укуса необходимо обратиться в травмпункт.

Задание № 12

Практическое задание (ситуация). Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

Направляясь в общественное место, учтите, что непрочные застёжки на пальто и куртках, длинные шарфы, сумки и зонтики опасны в случае возникновения паники. Заняв свое место на стадионе или в концертном зале (кинотеатре), заранее наметьте путь, по которому вы будете выходить при необходимости.

Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;
- грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;
- упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, опереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

Задание №13

Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам).

При движении пешком по улицам населенного пункта следует выполнять следующие правила:

- двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам или обочинам;
- пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;
- в местах, где движение регулируется, переходить улицу по сигналам регулировщика или светофора;
- на нерегулируемых пешеходных переходах переходить дорогу только убедившись, что переход будет безопасным;
- на проезжей части не следует задерживаться и останавливаться, если переход закончить не удалось, надо остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений;
- при приближении автомобилей с включенным специальным звуковым сигналом и синим проблесковым маячком необходимо воздержаться от перехода проезжей части.

Задание № 14

Практическое задание (ситуация). Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

Действия по обеспечению личной безопасности:

- а) в подъезде дома:

- не следует заходить в подъезд, если сзади идет незнакомый человек;
- не надо подходить к дверям квартиры и открывать ее, если на площадке находится неизвестное вам лицо; лучше выйти из подъезда и подождать;
- при угрозах или нападении, привлекая внимание соседей (кричать: «Пожар!», «Помогите!», стучать и звонить в двери), постараться выбраться на улицу;
- оказавшись в безопасности, сообщить в милицию;
- б) в лифте:
 - не входить в кабину лифта, если там находится незнакомый человек;
 - оказавшись в лифте с другим пассажиром, не стойте к нему спиной, постоянно наблюдайте за его действиями;
 - если незнакомец вошел с вами в кабину, нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». Связавшись с диспетчером, завяжите с ним разговор и нажмите кнопку нужного этажа;
 - при попытке нападения кричите, шумите, стучите по стенкам лифта, защищайтесь любым способом, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа;
 - если двери лифта открылись, стремитесь выбежать, зовите на помощь соседей;
 - оказавшись в безопасности, сообщите в милицию.

Задание № 15

Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один (одна). Ваши действия, если незнакомый человек звонит в дверь, меры безопасности при разговоре по телефону с незнакомым человеком.

Если незнакомый человек звонит в квартиру (дом):

1. не открывайте ему дверь;
2. не вступайте с ним в разговор.

При попытке незнакомца открыть (взломать) дверь звоните в милицию, с балкона или из окна зовите на помощь соседей и прохожих.

При разговоре по телефону с незнакомым человеком не называйте свое имя, фамилию, адрес, номер телефона. На вопрос: «Какой у вас номер телефона?» следует ответить: «А какой номер вам нужен?» Если собеседник называет не ваш номер, положите трубку.

Задание № 16

Практическое задание (ситуация). Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Как избежать опасной криминогенной ситуации.

Криминогенные ситуации чаще всего возникают в темное время суток в плохо освещенных и малолюдных местах, в подъездах домов и лифтах. При угрозе необходимо исходить из реальной, конкретной обстановки, не

стесняться обращаться за помощью к работникам магазинов, аптек, банков и других учреждений, и организаций.

Выходя вечером на улицу, не надо надевать дорогую, броскую одежду, украшения, брать большие суммы денег. Опасно выбирать маршрут движения, проходящий через пустыри, безлюдные скверы, глухие переулки и другие пустынные места. Нельзя принимать предложения прокатиться или подвезти от незнакомых водителей. Если появилось ощущение, что кто-то преследует, надо убедиться в этом и спешить к освещенному месту, звать на помощь людей.

Следует задержаться и не заходить в подъезд дома, если следом идет человек, внушающий подозрение. При угрозе нападения надо привлечь внимание соседей (стучать и звонить в двери, кричать). При явном нападении, оценив ситуацию, защищаться, стараясь ошеломить и озадачить нападающего. После нападения немедленно сообщить в милицию.

Вызвав лифт, не следует заходить в него, если там уже находится подозрительный пассажир. Нельзя стоять в кабине лифта спиной к попутчику. Подвергшись нападению, необходимо защищаться, кричать, стучать по стенкам кабины, стараться нажать кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». По возможности надо пытаться выскочить на площадку или на улицу и позвать на помощь. Оказавшись в безопасности, следует вызвать милицию.

Важное значение для самозащиты в криминогенных ситуациях имеет психологическая подготовка человека. Спокойное и уверенное поведение, умение справиться со страхом и взять инициативу в свои руки, стремление убедить потенциального агрессора в возможности мирного разрешения ситуации, неожиданные действия, а при необходимости использование приемов самозащиты — хорошая гарантия не стать жертвой преступников

Задание № 17

Практическое задание (ситуация). Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

Компьютер является источником различных излучений, оказывающих вредное влияние на здоровье человека. Наиболее опасны электромагнитные волны высокой и сверхвысокой частоты. Длительное и систематическое воздействие этих излучений часто приводит к функциональным изменениям в организме. Это выражается в появлении головных болей, головокружения, тошноты, нарушения сна, быстрой утомляемости.

Чтобы избежать этих последствий, при работе на компьютере следует выполнять следующие правила:

— строго соблюдать установленную продолжительность рабочего дня и рабочей недели;

1. использовать при работе специальные защитные экраны;
2. размещать аппаратуру и оборудовать рабочее место в строгом соответствии с требованиями инструкции;

1. постоянно контролировать состояние своего здоровья, систематически проходя медицинские осмотры.

Задание №18

Практическое задание (ситуация). Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при занятиях физкультурой и спортом.

Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

1. подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
2. перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;

—при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;

—использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

Задание № 19

Практическое задание (ситуация). Дома вам часто приходится иметь дело с препаратами бытовой химии. Перечислите основные меры безопасности, которые необходимо соблюдать при пользовании препаратами бытовой химии.

К средствам бытовой химии относятся моющие, чистящие, дезинфицирующие вещества, клеи, лакокрасочные материалы, средства по уходу за мебелью, полом, для борьбы с бытовыми насекомыми и защиты растений.

По степени опасности препараты бытовой химии подразделяют на безопасные, относительно безопасные, ядовитые и огнеопасные. Средства бытовой химии могут стать причиной отравления. Для того чтобы избежать этого, следует выполнять следующие правила профилактики:

1. огнеопасные средства следует хранить в закрытых емкостях, удаленных от источников огня;
2. химические жидкости и порошки должны храниться закрытыми и иметь этикетки;
3. нельзя хранить неизвестные химикаты или опасные вещества, ставшие ненужными;
4. необходимо строго соблюдать инструкции и рекомендации по применению бытовых химических средств;
5. аэрозольные баллончики должны храниться в вертикальном положении в прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей;
—работу с ядохимикатами надо производить в специальной одежде (халат, фартук, комбинезон, перчатки) и в защитных очках;
6. химикаты следует хранить в местах, недоступных для детей;

7. при обработке помещений средствами против насекомых и грызунов следует удалить из них детей, животных, укрыть продукты и посуду, защитить органы дыхания марлевой повязкой, а по окончании работы тщательно вымыть руки.

Задание № 20

Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (кинотеатре, музее, вокзале), там возник пожар. Ваши действия.

При возникновении пожара в общественном месте следует:

1. оценить обстановку и убедиться в реальной опасности;
2. сообщить о пожаре в пожарную охрану, нажав на кнопку пожарного извещателя;
3. двигаться к ближайшему выходу, помогая детям, пожилым людям и тем, кто не может двигаться из-за страха;
4. при задымлении или отсутствии освещения двигаться, придерживаясь за стены или поручни, дышать через носовой платок, шарф, рукав одежды;
5. сохранять спокойствие и хладнокровие, не поддаваться панике; —выбравшись в безопасное место, оказать помощь пострадавшим.

Задание № 21

Практическое задание (ситуация). Во время новогоднего праздника у вас на елке загорелась электрогирлянда. Ваши действия.

При возгорании электрогирлянды следует:

- немедленно обесточить гирлянду;
- вызвать пожарную охрану;
- удалить из квартиры детей и престарелых;
- если загорелась елка, повалить ее на пол, накрыть плотной тканью и залить водой;
- при невозможности ликвидировать возгорание покинуть квартиру, плотно закрыв дверь.

Следует учитывать, что елки из синтетических материалов горят очень быстро и выделяют много токсичных веществ. Из-за возможного разброса искр и расплавленной пластмассы их не рекомендуется тушить водой.

Задание № 22

Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора, и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

Если во время просмотра телепередачи на экране исчезло изображение и появился запах дыма, следует:

1. обесточить телевизор или отключить электропитание в квартире;
2. сообщить о случившемся в пожарную охрану;
3. если появился дым и телевизор загорелся, накрыть его плотной тканью или одеялом и покинуть квартиру, закрыв окна и двери.

Задание № 23

Практическое задание (ситуация). В вашей квартире возник пожар. Ваши действия.

При возникновении пожара в квартире необходимо:

1. сообщить в пожарную охрану;
2. эвакуировать из квартиры детей и престарелых;
3. при опасности поражения электрическим током обесточить квартиру;
4. если очаг пожара небольшой, попытаться ликвидировать его подручными средствами;
5. при невозможности ликвидировать очаг горения самостоятельно и задымлении немедленно покинуть квартиру, закрыв за собой двери;
6. по возможности организовать встречу пожарных подразделений и указать им очаг пожара.

Задание № 24

Практическое задание (ситуация). Вам предстоит поездка железнодорожным транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании железнодорожным транспортом.

Основные правила личной безопасности при следовании железнодорожным транспортом:

- Приобретая билет, помните, что в случае аварии наиболее безопасны вагоны, расположенные в центре поезда.
- Если ваши соседи по купе вызывают неприязнь или недоверие, постарайтесь спать чутко или не спать совсем. Не играйте с попутчиками в азартные игры.
- В случае отсутствия проводника не оставайтесь в вагоне, из которого все вышли.
- Не считайте деньги на виду у всех и не показывайте никому содержимое своего кошелька.
- Не пейте предложенные посторонними людьми воду, лимонад, пиво: в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества.
- Дверь в купе держите закрытой: не выставляйте на обозрение себя и свои вещи. На ночь закрывайте купе на защелку или блокираторы. Документы и деньги всегда держите при себе, «дипломат» или портфель кладите под матрас или подушку.
- Если вы едете в плацкартном вагоне, будьте особенно бдительны на промежуточных станциях: преступник может схватить ваш чемодан и выскочить с ним на перрон, где задержать его будет очень сложно.
- Если вы едете в электричке и договорились о встрече в первом вагоне, а сели в последний, не проходите через вагоны. Доехав до конечной станции, пройдите по платформе. Не принимайте также предложения случайных попутчиков пройти через вагоны.

Задание № 25

Практическое задание (ситуация). Вы едете в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае), в нем возник пожар. Ваши действия.

При возникновении пожара в общественном транспорте необходимо:

—немедленно сообщить о пожаре водителю и попытаться ликвидировать загорание с помощью огнетушителя или подручных средств;

1. эвакуироваться из салона, при заблокировании дверей выходить через аварийные люки и боковые окна, стекла в которых выбить твердым предметом или ногами;

2. выходить из транспортного средства быстро, закрыв рот и нос платком или рукавом;

3. выбравшись, отойти в сторону от места пожара и по телефону или через водителей проезжающих машин сообщить о пожаре в пожарную часть;

4. оказать помощь пострадавшим.

Приложение 3. Итоговый контроль (промежуточная аттестация)

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Время, отводимое на подготовку для ответа по билетам должно составлять не менее 45 минут.

Оценивание результатов экзамена:

«удовлетворительно» при полном ответе хотя бы на один вопрос,

«хорошо» – при ответе на два вопроса,

«отлично» – при ответе на три вопроса.

При ответе на дополнительные вопросы конкретное решение о выставлении отметки принимается экзаменационной комиссией.

Билет № 1

1. Брак и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака.

2. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации, ее связь с историей и становлением Российского государства.

3. Терроризм: основные понятия и признаки.

Билет № 2

1. Семейное законодательство Российской Федерации. Личные права и обязанности супругов.

2. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил, рода войск.

3. Правовые основы борьбы с терроризмом.

Билет № 3

1. Болезни, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.

2. Роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в системе обеспечения национальной безопасности страны.

3. Особенности правового режима в зоне проведения контртеррористической операции.

Билет № 4

1. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способы распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.

2. Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника Отечества?

3. Назовите основные угрозы террористического характера для граждан России.

Билет № 5

1. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.

2. Дни воинской славы (победные дни) России – память поколений о ратных подвигах защитников Отечества.

3. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов.

Билет № 6

1. Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.

2. Значение дружбы и войскового товарищества для боевой готовности и боеспособности подразделений Вооруженных Сил Российской Федерации.

3. Профилактический осмотр территории и помещений по предотвращению террористических актов.

Билет № 7

1. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.

2. История государственных наград за военные отличия в России. Ордена Российской Федерации.

3. Расскажите о ваших действиях в случае обнаружения вами взрывоопасных устройств и предметов.

Билет № 8

1. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).

2. Статус военнослужащего, его права и свободы.

3. Меры личной безопасности, которые необходимо принять в случае угрозы совершения террористического акта или иных насильственных действий со стороны преступников.

Билет № 9

1. Знания, умения и навыки, необходимые для автономного существования человека в природных условиях.

2. Конституция Российской Федерации и другие законы, определяющие правовую основу военной службы.

3. Меры, принимаемые по защите квартиры (дома) с целью предотвращения проникновения в нее преступников.

Билет № 10

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, меры, принимаемые по защите населения от их последствий, права и обязанности граждан.

2. Военная служба по призыву и ее особенности.

3. В чем заключается сущность проявления бдительности граждан по предотвращению террористического акта?

Билет № 11

1. Основные правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций.

2. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

3. Оказание первой медицинской помощи в случае ожогов.

Билет № 12

1. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.
2. Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное ее содержание и предназначение.
3. Правила поведения граждан во время совершения террористического акта.

Билет № 13

1. Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.
2. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
3. Действия человека, оказавшегося в завале в результате взрыва.

Билет № 14

1. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.
2. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета.
3. Правила поведения при похищении или взятии вас в заложники.

Билет № 15

1. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
2. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.
3. Понятие клинической смерти. Признаки ее определения.

Билет № 16

1. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
2. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
3. Правила поведения граждан (заложников) во время проведения контртеррористической операции спецслужбами.

Билет № 17

1. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
2. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки и освобождения от военной службы.
3. О порядке приема сообщений по телефону, содержащих угрозы террористического характера.

Билет № 18

1. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайной ситуации.
2. Военная присяга – основной закон воинской жизни. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге.
3. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.

Билет № 19

1. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.
2. Основные положения международного гуманитарного права.
3. Меры безопасности в случае взрыва во время террористического акта.

Билет № 20

1. Понятие личной и общественной гигиены. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.
2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации – основной закон воинской жизни.
3. Меры безопасности от химического терроризма.

Билет № 21

1. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.
2. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.
3. Меры безопасности от биологического терроризма.

Билет № 22

1. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
2. Основные виды воинской деятельности.
3. Оказание первой медицинской помощи в случае ранения мягких тканей головы.

Билет № 23

1. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
2. Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников.
3. Оказание первой медицинской помощи при ранении в шею.

Билет № 24

1. Двигательная активность и ее значение для здорового человека.
2. Воинская дисциплина и ее значение в современных условиях.
3. Оказание первой медицинской помощи при ранении в живот.

Билет № 25

1. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.
2. Основные положения по приему гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования.
3. Правила проведения сердечно-легочной реанимации.

Дополнения и изменения к комплекту КОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /