МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Республиканский полипрофессиональный колледж»

Цикловая методическая комиссия общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
_____ С.Р.Гаджибутаева

«01» сентября 2018 г.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические указания по выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы

Специальность - 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Кизляр
2018

Методические указания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности**» составлены:**

- в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- на основании учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Составитель (и):
преподаватель А.А.Гарунова

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин от «28» августа 2018 г., протокол № 1

Председатель ЦМК:

Гарунова А.А.

Методические указания согласованы:

Рецензент:
Старший помощник прокурора г. Кизляра Гасанов А.М.

Библиотека:

зав. библиотеки Запорожец Л.А.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: освоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства,

- развитие личностных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера,

- овладение умениями предвидеть возникновение опасных чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления.

Задачи дисциплины:

-уметь владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- уметь оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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

-для ведения здорового образа жизни;

-оказания первой медицинской помощи;

-развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

-вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в цикл общеобразовательных дисциплин учебного плана специальности, устанавливающих базовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности выпускника.

При изучении дисциплины обеспечивается преемственность и тесная связь с такими учебными дисциплинами, как физкультура, безопасность жизнидеятельности.

Курс позволяет расширить и углубить знания в области анатомо-физиологических свойств человека и его реакциях на взаимодействиях негативных факторов; комплексного представления об источниках количестве и значимости травмирующих и вредных факторов среды обитания; принципов и методов качественного и количественного анализа опасностей.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций у выпускника.

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности, репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

-состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

Уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- применять первичные средства пожаротушения (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);
- оказывать первую помощь пострадавшим (ОК 2,ОК 3,ОК6, ОК 10,ОК 14, ПК 1.6);

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИН

Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Тема 1.1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья

Содержание

Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни - основа укрепления и сохранения здоровья. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.

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

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

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

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

Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения

Тема 2.1 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Содержание

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

Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Содержание

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

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Тема 2.3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан

Содержание

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

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

Другие государственные службы в области безопасности.

Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность

Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.

Содержание

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Тема 3.2 Организационная структура

Содержание

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

Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-Воздушные Силы: история создания, предназначение, структура. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Космические войска: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.

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

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

Тема 3.3 Воинская обязанность.

Содержание

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы.

Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.

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

Тема 3.4 Военнослужащий – защитник своего Отечества

Содержание

Основные качества личности военнослужащего: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.

Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Тема 3.5 Как стать офицером Российской армии.

Содержание

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Дни воинской славы России – дни славных побед.

Тема 3.6 Боевые традиции Вооружённых Сил России.

Содержание

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.

Тема 3.7 Символы воинской чести.

Содержание

Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Тема 3.8 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Содержание

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 4.1 Основы медицинских знаний и охраны здоровья

Содержание

Социальная роль женщины в современном обществе. Здоровый образ жизни как

необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.

Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка». Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ темы	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Сроки выполнения (*указывается номер недели)*	Примерные нормы времени (час.)	Формы контроля
1 семестр				
1.1	Доклад	4	6	доклад
2.1	Реферат	8	2	отчет
2.2	Подготовка к тестированию	12	2	Тестирование
2.3	Доклад	16	6	Доклад
2 семестр				
3.1	Доклад	4	2	доклад
3.2	Реферат	6	2	отчет
3.3	Подготовка к тестированию	8	2	Тестирование
3.4	Доклад	10	2	доклад
3.5	Реферат	11	2	отчет
3.6	Подготовка к тестированию	12	2	Тестирование
3.7	Доклад	14	2	доклад
4.1	Реферат	16	2	отчет

Тест

1. Как следует себя вести, если есть с собой крупная сумма денег?
   а) деньги окружающим надо показывать только при необходимости;
   б) не считать деньги на виду у всех;
   в) избегать мест большого скопления народа;
   г) держаться подальше от рынков и любой толпы;
   д) лучше держать деньги в наружных карманах, оттуда их легче достать при совершении покупки.
2. Как необходимо вести себя, если возникла необходимость выйти из дома в тёмное время суток?

а) двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещённые и малолюдные места;
б) стараться избегать малолюдных и плохо освещённых мест;
в) на улицах держаться подальше от стен домов и подворотен;
г) держаться поближе к стенам домов.

3. Как следует отнестись к предложению незнакомого водителя подвести на машине?
а) согласиться и сесть в машину;
б) посоветоваться с друзьями;
в) согласиться, если водитель внушает доверие;
г) не принимать предложение.

4. Как следует вести себя, если показалось, что кто-то преследует?
а) остановиться и выяснить, что надо преследователю;
б) следует менять темп ходьбы;
в) перейти несколько раз на противоположную сторону улицы;
г) бежать к освещённому месту или к людям, которые могут помочь.

5. Где лучше занять место, зайдя в кафе или ресторан?
а) подальше от выхода, спиной к стене;
б) поближе к выходу, спиной к стене;
в) рядом со стойкой;
г) подальше от стойки;
д) в слабо освещённом углу, чтобы не заметили.

6. Как поступить, если необходимо поменять валюту?
а) менять валюту в любом месте по наиболее выгодному курсу;
б) менять валюту только в специально предназначенных для этого местах;
в) действовать по обстоятельствам;
г) посоветоваться с прохожими;

7. Как следует поступить, если предлагают принять участие в азартных играх?
а) согласиться, чтобы увеличить свой капитал;
б) посоветоваться с друзьями;
в) подумать и, если предлагающие вызывают доверие, рискнуть;
г) не следует принимать приглашение.

8. Как необходимо действовать, если подошёл к остановке пустой автобус (троллейбус, трамвай)?
а) не следует садиться;
б) следует сесть на заднее сидение;
в) следует сесть, где понравиться;
(г) следует сесть поближе к водителю.

9. Где следует находиться в автобусе, если в нем нет свободных сидячих мест?
а) рядом с подножкой;
б) в проходе у выхода;
(в) в центральном проходе;
г) там, где есть место;

10. Как необходимо обходить стоящий трамвай?
а) как удобно пешеходу;
б) сзади, как и автобус;
в) спереди;
г) как большинство других пешеходов;
д) сзади и спереди.

11. Как следует поступить, если посторонние люди предлагают выпить алкогольные напитки, пиво, лимонад?
а) поблагодарить и выпить,

(б) поблагодарить и отказаться;
в) посоветоваться с родственниками;
г) выпить, если предлагающие внушают доверие.

12. Как необходимо поступить человеку, если в подъезд вместе с ним заходит незнакомец?
а) не следует обращать на постороннего внимания;
(б) пропустить незнакомца вперёд;
(в) под любым предлогом задержаться у подъезда;
г) войдя в подъезд побежать наверх.

13. Что необходимо принять человеку, если он всё-таки вошёл в лифт с незнакомцем, вызывающим подозрение?
а) не следует ничего предпринимать, вести себя как обычно;
б) заговорить с незнакомцем;
(в) нажать кнопки «диспетчер» и «стоп», завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;
(г) постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

14. Дополните предложение. Боевые традиции-это…
а) система межличностных отношений в воинских коллективах;
(б) народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
в) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
г) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

15. Что характерно для любого воинского коллектива?
(а) автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
(б) способность сохранять структуру и функции;
в) минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
(г) оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
д) способность быстро изменять организационную структуру.

16. Дополни предложение. Ордена-это…
а) почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
б) наградные государственные знаки за успехи на производстве;
(в) почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
г) почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

17. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?
(а) орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
б) орден «За заслуги перед Отечеством»;

(в) военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
г) орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

18. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?
а) парадной деятельности;
(б) боевой деятельности;
(в) учебно-боевой деятельности;
(г) повседневной деятельности;
д) гарнизонной и караульной служб;
е) боевой учёбы.

19. Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?
а) гомеопатические;
(б) физические;
(в) химические и биологические;
(г) социальные и психические.

20. Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?
(а) сапрофиты;
б) спорофиты;
(в) условно патогенные;
г) болезнетворные (патогенные);
(д) безусловно патогенные.

21. Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?
а) снижение температуры тела;
(б) подъём температуры тела;
(в) озноб, разбитость во всём теле;
(г) головная боль.

22. Какими путями обычно передаются инфекции?
(а) фекально-оральным;
б) фекально-капельным;
(в) воздушно-капельным и жидкостным;
(г) контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

23. Дополните предложение.
Иммунитет с биологической точки зрения-это…
а) основа хорошего здоровья каждого человека;
б) способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
(в) способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;
г) способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

24. Дополните предложение.
Здоровый образ жизни-это…
а) способ существования разумных существ;
б) государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;
(в) индивидуальная система поведения человека , направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

25. Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

(а) сердечно-дыхательная выносливость;
(б) сердечная сила и дыхательная выносливость;
в) мышечная сила и выносливость;
(г) скоростные качества и гибкость.
26. Каковы основные признаки отравления человека никотином?
а) покраснение лица, повышение температуры тела;
(б) кашель, тошнота;
(в) головокружение;
(г) горечь во рту.
27. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?
а) на щитовидную;
б) на слюнные и лимфатические;
(в) на поджелудочную;
(г) на половую.
28. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?
а) на 5 лет
б) на 2 года
в) на 10 лет
(г) на 15 лет
29. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?
а) положить на живот горячую грелку;
(б) уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;
(в) положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь;
(г) дать понюхать вотку, смоченную нашатырным спиртом.
30. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическомотравлении?
а) уложить пострадавшего на спину;
(б) очистить дыхательные пути пострадавшего;
(в) уложить пострадавшего на бок или живот;
(г) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;
31. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?
а) дать обезболивающие средство;
(б) вызвать «скорую помощь»;
(в) промыть пострадавшему желудок;
(г) дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.
32. Дополни предложение.
Выживание человека – это…
а) активное существование в среде себе подобных;
(б) активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;
в) активная деятельность, направленная на улучшение качества жизни и здоровья человека в повседневных условиях.
г) активная деятельность, направленная на сохранение жизни,

здоровья и работоспособности в экстремальных условиях и повседневных условиях;
33. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?
а) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей;
(б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
(в) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
(г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.
34. При каких условиях принимается решение остаться на месте аварии?
а) местонахождение ближайшего населённого пункта примерно известно, расстояние до него не далеко.
(б) место происшествия не определено, местность неизвестная и малопроходимая.
(в) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
(г) Большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за полученных травм;
д) нет связи только в течении трёх суток.
35. При каких условиях принимается решение об уходе с места аварии?
а) Когда точно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него не велико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
(б) Когда примерно известно местонахождение ближайшего населённого пункта, расстояние до него точно не определено и состояние здоровья большинства людей позволяет преодолеть небольшое расстояние;
(в) Когда возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение);
(г) Когда люди не обнаружены спасателями на данном месте из-за густой растительности; в течении трёх суток нет связи;
д) Когда авария произошла на малознакомой и труднопроходимой местности.
36. Какие известны основные способы ориентирования на местности?
а) по памяти;
(б) по растениям;
(в) по небесным светилам;
(г) по компасу;
(д) по местным признакам.
37. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?
а) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты;
(б) температуру воздуха и насекомых;
(в) наличие материалов, необходимых для строительства

укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
(г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.
38. Какие известны основные виды костров?
а) опознавательные;
(б) сигнальные;
(в) пламенные и простейшие очаги;
(г) жаровые.
39. Для чего предназначается опознавательный костёр?
(а) такого не существует;
б) для опознавания людей;
в) для подачи сигналов;
г) для обозначения границ лагеря.
40. Для чего предназначается сигнальный костёр?
а) такого не существует;
(б) для обеспечения своего местонахождения;
в) для опознавания людей;
г) для подачи сигналов внутри лагеря.
41. Для чего предназначается пламенный костёр?
а) такого не существует;
(б) для приготовления пищи;
в) для просушки вещей;
(г) для освещения поляны лагеря;
д) для подачи сигналов.
42. Для чего предназначается простейший очаг?
а) для приготовления большого количество пищи;
(б) для приготовления пищи;
в) для просушки вещей;
г) для согревания людей, если они ночуют около костра.
43. Для чего предназначается жаровой костёр?
а) для оповещения и обогрева лагеря;
(б) для приготовления большого количества пищи;
в) для просушки вещей;
(г) для согревания людей, если они ночуют у костра.
44. Что может послужить основными источниками пищи в условиях автономного выживания?
(а) насекомые и их личинки;
(б) дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
(в) пища животного происхождения;
(г) крупные волосатые гусеницы и черви.
45. Какие известны факторы воздействия на здоровье человека?
а) гомеопатические;
(б) физические;
(в) химические и биологические;
(г) социальные и психические.
46. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?
а) ополоснуть кожу марганцовкой;
б) протереть это место спиртом;
(в) немедленно смыть их проточной водой с мылом;
г) немедленно промокнуть это место тампоном.
47. Как называется наиболее распространённая форма эрозии

зубов?
а) аденома;
б) псориаз;
в) герпес;
(г) кариес;
д) коррозия;
48. Какую пищу необходимо чаще необходимо чаще употреб-
лять, чтобы укрепить зубы?
а) продукты содержащие животные и растительные жиры;
б) мясные продукты;
в) рыбу и морепродукты;
(г) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.
49. Как называется болезнь, вызывающая появление на коже
головы и в волосах человека белых и желтоватых чешуек?
а) диспепсия;
б) диабет;
в) герпес;
(г) себорея;
50. Какую пищу необходимо исключить из рациона при забо-
левании, связанным с нарушением обмена веществ?
а) орехи;
б) сыр;
(в) жирные и острые блюда;
(г) копчёное мясо и рыбу.

51. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого
изготовляется одежда?
(а) быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
б) быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
в) быть гигроскопичным и водосбалансированным;
(г) быть гигроскопичным и водоёмким.

52. Какие способы очищения организма наиболее распространены?
(а) специальные диеты;
(б) использование тепла;
(в) применение клизм, голодание;
г) применение холода;
(д) использование мочегонных и желчегонных средств.

53. Дополни предложение.
Воинская обязанность-это…
а) особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в
Вооружённых силах и других войсках;
б) установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
(в) установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках
защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить
воинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны
обязанности.

54. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации,
военного положения и в военное время?
а) отсрочку от военной службы;

(б) призыв на военную службу;
(в) прохождение военной службы;
(г) военное обучение;
д) призыв на военные сборы и их прохождение.

55. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, не являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?
а) моральная и материальная ответственность;
б) дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
(в) административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
г) уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

Доклады и рефераты

Реферат должен быть набран на компьютере и распечатан.
Реферат представляется на листах формата А4.
Основные требования к оформлению текста реферата:
- поля - по 2 см с каждой стороны;
- шрифт «Times New Roman», 14 кегль;
- межстрочный интервал – 1,5;
- абзацный отступ – 1,25 см.

Страницы работы должны быть пронумерованы (первой страницей считается титульный лист, на котором номер страницы не ставится).

Таблицы, формулы, графические материалы, сноски к примененным в работе цитатам, текстам законов, других научно-литературных источников, приложения оформляются в соответствии с ГОСТ 7.32-2001

Образец оформления титульного листа работы приведен в приложении 1. На титульном листе обязательно должны быть указаны дата выполнения, срок представления работы в университет, стоять личная подпись студента.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы по правилам, закрепленным ГОСТ 7.1–2003 .

Примерный перечень тем рефератов и докладов

1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья
2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан
4. История создания Вооруженных Сил России.
5. Военнослужащий – защитник своего Отечества
6. Как стать офицером Российской армии
7. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации
8. Основы медицинских знаний и охраны здоровья
9. Символы воинской чести
10. Организационная структура
11. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье
12. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья
13. Вредные привычки, их влияние на организм
14. Гражданская оборона, организация и предназначение.

15. Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих

16. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской федерации (от 29 декабря 2012 года)»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности.
3. Рабочий учебный план специальности.

Основная литература:

1. Бирюков А.А., Кузнецов В.К. Безопасность жизнедеятельности. – Москва: Проспект, 2014
2. Каракеян В.И., Никулина И.М. Безопасность жизнедеятельности: учебник - М.: Юрайт, 2014
3. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник. – М.: Юрайт; ИД Юрайт, 2012
4. Хван Т. А. Безопасность жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
5. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Л.Л. Никифоров, В.В. Персиянов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 297 с. Электронный ресурс
6. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / В.Н. Коханов, Л.Д. Емельянова, П.А. Некрасов. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 400 с. Электронный ресурс
7. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / И.С. Масленникова, О.Н. Еронько. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 304 с. Электронный ресурс

Дополнительная литература:

1. Хван Т. А. Безопасность жизнедеятельности. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010
2. Почекаева Е. И. Экология и безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный центр образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru

2.Единая коллекция образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru