



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www.mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

Филиал Международного Восточно-Европейского колледжа в г.Сарапул

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.В.Новикова

31.08.2021 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОУД.06 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

для специальности


40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности СПО 40.02.02
Правоохранительная деятельность.

Организация-разработчик:
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Международный Восточно-Европейский колледж"

КОС рассмотрен на ПЦК

Протокол № 1 « 30 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК  Зайцева Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

• <u>Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</u>	4
• <u>Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке</u>	5
3. <u>Оценка освоения учебной дисциплины</u>	7
3.1. <u>Формы и методы оценивания</u>	7
3.2. <u>Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины</u>	7
4. <u>Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине</u>	21
5. <u>Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины</u>	28

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО 40.02.02 – Правоохранительная деятельность следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

У2 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в дневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

У3 овладение некоторыми воинскими ритуалами, строевой, огневой и тактической подготовкой

У4 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

З1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической

безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз,

включая отрицательное влияние человеческого фактора;

З2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

З3 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

З4 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

З5 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

З6 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

З7 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений военнослужащих,

порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

38 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, прохождения военной службы по контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

39 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также социального поведения;

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У1	формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - проведение практических работ
У 2.	развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в дневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - проведение практических работ
У 3.	овладение некоторыми воинскими ритуалами, строевой, огневой и тактической подготовкой	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - проведение практических работ
У 4.	владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях	Текущий контроль: - устный фронтальный и

	(травмах, отравлениях видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.	индивидуальный опрос; - проведение практических работ
Знать:		
31.	сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат -презентация
32.	получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат -презентация
33	сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат -презентация
34	освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат -презентация
35	освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат -презентация
36	развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в	Текущий контроль: - устный фронтальный и

	условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;	индивидуальный опрос; - доклад - реферат - презентация
37	получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат - презентация
38	освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, прохождения военной службы по контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат - презентация
39	сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также социального поведения;	Текущий контроль: - устный фронтальный и индивидуальный опрос; - доклад - реферат - презентация

2.2. Требования к портфолио не предусмотрены

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 2.2

Элемент учебной	Формы и методы контроля
-----------------	-------------------------

дисциплины	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.			<i>Контрольная работа №1</i>	У1, У2, 4 3 3-5, 9	Дифференцированный зачет	У 1-4, З 1-9
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.	<i>Устный опрос Практическая работа №1 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У1, У2, 4 3 3-5				
Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья.	<i>Устный опрос Практическая работа №2 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У1, У2, 4 3 3-5				
Тема 1.3 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	<i>Устный опрос Практическая работа №3 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У1, У2, 4 3 3-5				
Тема 1.4 Брак и семья. Основные функции семьи.	<i>Устный опрос Практическая работа №4 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У1, У2, 4 3 3-5				
Тема 1.5 Репродуктивное здоровье как	<i>Устный опрос Практическая работа</i>	У1, У2, 4 3 3-5				

составляющая часть здоровья человека и общества.	<i>№5 Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 1.6 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	<i>Устный опрос Практическая работа №6 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 4 3 3-5, 9</i>				
Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения.			<i>Контрольная работа №2</i>	<i>У1, 2, 3 1, 32, 34,6,9</i>		
Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<i>Устный опрос Практическая работа №7 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 34,6,9</i>				
Тема 2.2 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	<i>Устный опрос Практическая работа №8 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 34,6,9</i>				
Тема 2.3 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	<i>Устный опрос Практическая работа №9 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 34,6,9</i>				
Тема 2.4	<i>Устный</i>	<i>У1, У2,</i>				

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	<i>опрос Практическая работа №10 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>3 1, 32, 34,6,9</i>				
Тема 2.5 Современные средства поражения и их поражающие факторы.	<i>Устный опрос Практическая работа №11 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 34,6,9</i>				
Тема 2.6. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций	<i>Устный опрос Практическая работа №12 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 34,6,9</i>				
Тема 2.7. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	<i>Устный опрос Практическая работа №13 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, 3 1, 32, 34,6,9</i>				
Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность.			<i>Контрольная работа №3</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>		
Тема 3.1 История создания Вооруженных Сил России.	<i>Устный опрос Практическая работа №14 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				

	<i>работа</i>					
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил.	<i>Устный опрос Практическая работа №15 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				
Тема 3.3. Воинская обязанность	<i>Устный опрос Практическая работа №16 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				
Тема 3.4. Организация призыва на военную службу.	<i>Устный опрос Практическая работа №17 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				
Тема 3.5. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.	<i>Устный опрос Практическая работа №18 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				
Тема 3.6. Прохождение военной службы по призыву.	<i>Устный опрос Практическая работа №19 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				
Тема 3.7. Прохождение военной службы по контракту.	<i>Устный опрос Практическая работа №20</i>	<i>У3, 3 7,8,</i>				

Альтернативная гражданская служба.	<i>Тестирование Самостоятельная работа</i>					
Тема 3.8. Воинские ритуалы Вооруженных сил.	<i>Устный опрос Практическая работа №21 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У3, 3 7,8,				
Тема 3.9. Дни воинской славы России.	<i>Устный опрос Практическая работа №22 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У3, 3 7,8,				
Раздел 4. Основы медицинских знаний.			Контрольная работа №4	У4, 3 3, 35,36		
Тема 4.1. Понятие первой помощи.	<i>Устный опрос Практическая работа №23 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У 4, 3 3, 35,36				
Тема 4.2. Понятие травм и их виды	<i>Устный опрос Практическая работа №24 Тестирование Самостоятельная работа</i>	У 4, 3 3, 35,36				
Тема 4.3. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при кровотечении	<i>Устный опрос Практическая работа №25 Тестирование</i>	У 4, 3 3, 35,36				

х.	<i>Самостоятельная работа</i>					
. Тема 4.4. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	<i>Устный опрос Практическая работа №26 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У 4, З 3, 35,36</i>				
Тема 4.5. Первая помощь при отсутствии сознания.	<i>Устный опрос Практическая работа №27 Тестирование Самостоятельная работа</i>	<i>У 4, З 3, 35,36</i>				

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1. Типовые задания

Задания в тестовой форме 1:

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:
 - а) опорно-двигательный аппарат;
 - б) центральная нервная система;
 - в) сердечно-сосудистая система.
2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:
 - а) костная и мышечная система;
 - б) система кровообращения;
 - в) сердечно-сосудистая система.
3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:
 - а) к 20—24 годам;
 - б) к 16—18 годам;
 - в) к 18—20 годам;
 - г) к 25—28 годам.
4. Гиподинамия — это:
 - а) недостаток движения;

б) избыток движения;

в) физическое перенапряжение организма.

5. Последствием недостатка движения является:

а) снижение умственной и физической деятельности;

б) ухудшение сна;

в) полная остановка роста;

г) некоторое улучшение работоспособности;

д) частичная потеря слуха.

6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону — это:

а) сколиоз;

б) заболевание костей скелета;

в) заболевание мышц.

7. Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо:

а) сидеть прямо, плечи на одном уровне, грудную клетку и голову держать прямо, лишь немного наклоняя вперед, руки свободно положить на стол, ноги согнуты в коленях под прямым углом и свободно стоят на полу;

б) сидеть, опираясь левым локтем на стол, чтобы грудная клетка упиралась в край стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол;

в) голова должна быть наклонена как можно ближе к плоскости (крышке) стола, ноги должны быть вытянуты под столом и опираться пятками о пол.

8. Все продукты питания могут быть поделены на группы:

а) животного и растительного происхождения;

б) минеральные и искусственные;

в) мясные и молочные.

9. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:

а) 40% и 60% ;

б) 50% и 50% ;

в) 30% и 70% .

10. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

а) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;

б) снижает психологические и физические нагрузки;

в) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

11. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:

- а) к увеличению массы тела (веса) человека;
- б) к физическому утомлению;
- в) к гиподинамии.

12. Белки не выполняют функцию:

- а) психологической защиты организма;
- б) поддержки обмена веществ;
- в) защиты организма от внешней среды.

13. К жирам животного происхождения относится:

- а) сметана;
- б) кукурузное масло;
- в) оливковое масло;
- г) орехи.

14. Углеводы не обеспечивают работу:

- а) костей скелета;
- б) сердца;
- в) мышц;
- г) мозга.

15. Источниками углеводов являются:

- а) хлебобулочные изделия;
- б) молочные продукты;
- в) мясные продукты.

16. Кладовыми углеводов в организме человека являются:

- а) печень и мышцы; б) желудок и легкие; в) кости.

17. Какую роль играют витамины в развитии человека:

- а) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов;
- б) являются главным источником энергии;
- в) являются строительным материалом.

18. К каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:

- а) к малокровию;
- б) к нарушению осанки;

в) к нарушению костной ткани.

19. К каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:

- а) к нарушению роста;
- б) к ухудшению зрения;
- в) к заболеванию щитовидной железы.

20. К каким последствиям в организме приводит недостаток марганца в пище:

- а) к нарушению костной ткани;
- б) к нарушению деятельности мышечной системы;
- в) к нарушению деятельности центральной нервной системы.

21. К каким последствиям в организме приводит недостаток йода:

- а) к развитию некоторых заболеваний щитовидной железы;
- б) к малокровию;
- в) к нарушению роста.

22. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:

- а) за 2—3 часа до сна;
- б) за 1—2 часа до сна;
- в) за 3—4 часа до сна.

23. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года — это:

- а) режим;
- б) жизнедеятельность человека;
- в) динамика работоспособности.

24. Основной причиной умственного утомления является:

- а) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения.

25. Причиной переутомления может стать:

- а) неправильная организация труда;
- б) продолжительный сон;
- в) продолжительный активный отдых.

26. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

- а) психологические качества;
- б) скоростные качества;

в) силовые качества;

г) выносливость, гибкость.

27. Средством развития быстроты являются упражнения:

а) требующие энергичных двигательных реакций;

б) с преодолением веса собственного тела;

в) на растягивание мышц.

28. Основными средствами развития силы мышц являются упражнения:

а) с внешним сопротивлением;

б) с выполнением наклонов и махов;

в) требующие высокой скорости.

29. Для развития выносливости наиболее полезны:

а) ходьба, бег, лыжи, плавание;

б) силовые упражнения;

в) упражнения на растяжку мышц.

30. Для развития гибкости наиболее полезны упражнения:

а) основанные на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов;

б) с внешним сопротивлением;

в) связанные с перемещением тела в единоборствах и спортивных играх.

31. Регулярное закаливание способствует:

а) замедлению процесса старения;

б) повышению аппетита;

в) отвыканию от вредных привычек.

32. Солнечные ванны летом лучше всего принимать:

а) до полудня;

б) утром;

в) после полудня;

г) вечером.

33. В каком порядке необходимо проводить закаливание носоглотки?

а) полоскание горла прохладной, а затем холодной водой;

б) полоскание горла теплой, а затем холодной водой;

в) полоскание горла холодной водой в течение 5 минут.

34. Из приведенных определений здоровья выберите те, которые приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

а) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней и физических недостатков;

в) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом.

35. Здоровье человека примерно на 50% зависит от:

а) образа жизни;

б) экологических факторов;

в) состояния муниципального обслуживания населения;

г) наследственности.

36. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

а) оптимальный уровень двигательной активности;

б) малоподвижный образ жизни;

в) небольшие и умеренные физические нагрузки;

г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

37. Одним из лучших материалов для изготовления одежды являются:

а) хлопчатобумажные ткани;

б) искусственные материалы;

в) полимерные волокна;

г) прорезиненные ткани.

38. Недостатком синтетических материалов является то, что они:

а) плохо впитывают влагу с поверхности кожи;

б) плохо греют;

в) проводят электрический ток.

39. Почему при подборе обуви предпочтение необходимо отдавать обуви на небольшом каблуке:

а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;

б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;

в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

Задания в тестовой форме 2:

1. К опасным производственным факторам относят:

а) неблагоприятные метеорологические условия;

б) запыленность и загазованность воздушной среды;

- в) воздействие шума, инфра- и ультразвука, вибрации;
- г) электрический ток определенной силы;
- д) наличие лазерного и ионизирующих излучений.

2. К опасным производственным факторам относят:

- а) неблагоприятные метеорологические условия;
- б) раскаленные тела;
- в) воздействие шума, инфра- и ультразвука, вибрации;
- г) запыленность и загазованность воздушной среды;
- д) наличие лазерного и ионизирующих излучений.

3. К опасным производственным факторам относят:

- а) неблагоприятные метеорологические условия;
- б) наличие лазерного и ионизирующих излучений;
- в) воздействие шума, инфра- и ультразвука, вибрации;
- г) запыленность и загазованность воздушной среды;
- д) возможность падения с высоты работающего.

4. К опасным производственным факторам относят:

- а) оборудование, работающее под давлением выше атмосферного;
- б) наличие лазерного и ионизирующих излучений;
- в) воздействие шума, инфра- и ультразвука, вибрации;
- г) запыленность и загазованность воздушной среды;
- д) неблагоприятные метеорологические условия.

5. К вредным производственным факторам относят:

- а) электрический ток определенной силы;
- б) раскаленные тела;
- в) неблагоприятные метеорологические условия;
- г) возможность падения с высоты работающего;
- д) оборудование, работающее под давлением выше атмосферного.

6. К вредным производственным факторам относят:

- а) электрический ток определенной силы;
- б) раскаленные тела;
- в) возможность падения с высоты работающего;
- г) запыленность и загазованность воздушной среды;
- д) оборудование, работающее под давлением выше атмосферного.

7. К вредным производственным факторам относят:

- а) электрический ток определенной силы;
- б) воздействие шума, инфра- и ультразвука, вибрации;
- в) возможность падения с высоты работающего;
- г) раскаленные тела;
- д) оборудование, работающее под давлением выше атмосферного.

8. К вредным производственным факторам относят:

- а) электрический ток определенной силы;
- б) оборудование, работающее под давлением выше атмосферного;
- в) возможность падения с высоты работающего;
- г) раскаленные тела;
- д) наличие электромагнитных полей.

9. К вредным производственным факторам относят:

- а) наличие лазерного и ионизирующих излучений;
- б) оборудование, работающее под давлением выше атмосферного;
- в) возможность падения с высоты работающего;
- г) раскаленные тела;
- д) электрический ток определенной силы.

10. Инструктаж, который проводится инженером по охране труда со всеми принимаемыми на работу, а также с командированными, учащимися и студентами, прибывшими на практику, а в учебных заведениях перед началом лабораторных и практических работ, называется:

- а) первичный;
- б) внеплановый;
- в) целевой;
- г) повторный;
- д) вводный.

11. Инструктаж, который на рабочем месте проводится руководителем работ (мастером) со всеми, принятыми на предприятие, переводимыми из одного подразделения в другое, командированными, учащимися и студентами, прибывшими на практику, с работниками, выполняющими новую для них работу, называется:

- а) первичный;
- б) внеплановый;
- в) целевой;
- г) повторный;
- д) вводный.

12. Инструктаж, который проходят все работники не реже чем через 6 месяцев, с целью повышения уровня знаний правил и инструкций по охране труда индивидуально или с группой работников одной профессии, бригады по программе первичного инструктажа на рабочем месте мастером или руководителем, называется:

- а) первичный;
- б) внеплановый;
- в) целевой;

2) Анализ кейс-стади

Задание.

Внимательно прочитайте предложенный кейс и дайте ответы на следующие вопросы:

Прогноз аварийной ситуации(АС) на промышленном предприятии

Задание (я):

- Выявление причин АС на объекте путем обследования (описания): анализ техпроцессов, оборудования, анализ статистики ЧП;
- Установление закономерностей развития АС на объекте: динамика развития, зоны действия опасности, их характеристики, действие на работающих;
- Прогноз возможных последствий АС: оценка прямого и косвенного ущерба здоровью работников и объекту.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все этапы задачи;
- оценка «не зачтено» - если какой-либо этап отсутствует.

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: Формы контроля обучения:

- домашние задания проблемного характера;
- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера.

Методы контроля направлены на проверку умения учащихся:

- выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;
- делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;
- осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;
- работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы;

Методы оценки результатов обучения:

- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;
- формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование

Формы оценки результативности обучения:

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности по специальности 40.02.02 – Правоохранительная деятельность следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

У1 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

У2 развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

У3 овладение некоторыми воинскими ритуалами, строевой, огневой и тактической подготовкой

У4 владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях, видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

З1 сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической

безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз,

включая отрицательное влияние человеческого фактора;

З2 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

З3 сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

З4 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

З5 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

З6 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

З7 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина во время призыва

и прохождения военной службы, уставных отношений военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

38 освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, прохождения военной службы по контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

39 сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также социального поведения;

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ. Вариант № 1

Вариант 1

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45 мин

Задание

1 Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по призыву. Пребывание в запасе. Виды воинской деятельности и их особенности

2 Кровотечения, их виды.

3 Загорелся телевизор. Ваши действия.

Литература для обучающихся: не предусмотрена

III. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

III а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания для экзаменуемого – 3

Время выполнения задания – 45 мин.

Оборудование: тренажер – манекен для практических занятий «Максим-III», дозиметр «РАДЭКС - РД 1503», мультиметр MASTECH-VS8229, комплект стендов "МЧС ГО и ЧС" К-МЧС

Зачетная ведомость стандартная

IIIб. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Процент результативности (правильных ответов при выполнении	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		
--	--	--	--

тестовых заданий)		
	балл (оценка)	вербальный аналог
90 -100	5	отлично
66 -90	4	хорошо
51 - 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

Критерии оценки учебного конспекта:

«Отлично» - полнота использования учебного материала. Объём конспекта – один лист формата А4. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.); аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«Хорошо» - использование учебного материала неполное. Объём конспекта – один лист формата А4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов и пр.); аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

«Удовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Объём конспекта – один лист формата А4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, символов, и пр.); аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

«Неудовлетворительно» - использование учебного материала неполное. Объём конспекта – один лист формата А4. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, символов и пр.); аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Несамостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

Критерии оценки эссе:

Текст эссе сдается на отдельных листах.

Критерии оценки:

«*Отлично*» - полнота рассмотрения вопроса, аргументированное выражение своей позиции, отсутствия ошибок, грамотного текста, точность формулировок и т.д.;

«*Хорошо*» – полнота выполнения всего объема работ при наличии несущественных ошибок, не повлиявших на общий результат работы и т.д.;

«*Удовлетворительно*» - недостаточно полное раскрытие проблемы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат;

«*Неудовлетворительно*» - тема не раскрыта, работа выполнена крайне небрежно и т.д.

Преподаватель имеет право поставить студенту оценку выше той, которая предусмотрена «нормами», если студентом оригинально выполнена работа.

Форма контроля и критерии оценки презентации

Презентацию необходимо предоставить для проверки в электронном виде.

«*Отлично*» - если презентация выполнена аккуратно, примеры проиллюстрированы, полностью освещены все обозначенные вопросы.

«*Хорошо*» - работа содержит небольшие неточности.

«*Удовлетворительно*» - презентация выполнена неаккуратно, не полностью освещены заданные вопросы.

«*Неудовлетворительно*» - работа выполнена небрежно, не соблюдена структура, отсутствуют иллюстрации.

Критерии оценки доклада (реферата)

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

«*Отлично*»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему, не отвечал на вопросы.

Критерии оценивания работы студентов на практических/семинарских занятиях (устный опрос):

Оценка «отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего практического занятия, дает полные ответы на вопросы преподавателя в соответствии с планом практического занятия и показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом, знание соответствующей литературы и законодательства, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.

Оценка «хорошо» выставляется при условии: студент активно работает в течение практического занятия, вопросы освещены полно, изложения материала логическое, обоснованное фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, студент обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.

Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел сути вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи. Но на занятии ведет себя пассивно, отвечает только по вызову преподавателя, дает

неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопросы освещены неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимания основной сути вопросов, выводы, обобщения.

5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

1 Темы рефератов

1. Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.
2. Характеристика природных ЧС
3. Характеристика техногенных ЧС
4. Характеристика социальных ЧС
5. Криминогенная обстановка в местах проживания
6. Правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).
7. Уголовная ответственность несовершеннолетних.
8. Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов.
9. Нормативные показатели безопасности.
10. Предельно допустимые, временно согласованные технические вопросы.
11. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений.
12. РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
13. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
14. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.
15. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм.
16. Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения.

2 Вопросы для устного (фронтального) опроса:

- Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.
- Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба.
- Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера.
- Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).
- Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.
- Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

- Промышленная экология. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.
- Общие требования к экологической и производственной безопасности технических систем и технологических процессов.
- Нормативные показатели безопасности. Предельно допустимые, временно согласованные технические вопросы. Предельно допустимые уровни энергетических загрязнений.
- Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей среды.
- Общие характеристики природоохранной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.
- РСЧС, история ее создания, предназначения, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
- Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
- Гражданская оборона, история ее создания, предназначения и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при введении боевых действий или вследствие этих действий.
- Организация управления гражданской обороной.
- Структура управления и органы управления гражданской обороной.
- Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.
- Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.
- Бактериологическое (биологическое) оружие, способы и признаки его применения.
- Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.
- Организационная структура гражданской обороны (ГО) на промышленном или сельскохозяйственном объекте, ее задачи на мирное и военное время.
- Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.
- Единая система доведения до населения предупредительного сигнала "Внимание всем!".
- Передача речевой информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание.
- Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.
- Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений.
- Правила поведения в защитных сооружениях.
- Средства индивидуальной защиты населения.
- Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования.
- Средства защиты кожи.
- Медицинские средства защиты и профилактики.

- Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.
- Эвакуация населения. Организация и проведение эвакуации. Назначение и работа эвакуационных комиссий. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.
- Ранения, их виды.
- Первая медицинская помощь при ранениях.
- Профилактика осложнения ран.
- Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.
- Кровотечения, их виды.
- Первая медицинская помощь при кровотечениях.
- Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.
- Переохлаждение и обморожение, первая медицинская помощь при обморожении.
- Первая медицинская помощь при остановке сердца.
- Понятия клинической смерти и реанимация.
- Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
- Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.
- Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции.
- Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.
- Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.
- Травмы, наиболее часто встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая медицинская помощь при производственных травмах.
- Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.
- Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими повреждениями.
- Первая медицинская помощь при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ).
- Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы).
- Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
- Основные критерии здоровья.

- Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.
- Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.
- Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровень жизнедеятельности человека.
- Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.
- Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.
- Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания.
- Необходимость системного выполнения закаливающих процедур.
- Питание – основные понятия и его роль в жизни человека.
- Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы.
- Понятия о вегетарианском, диетическом, лечебном питании.
- Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.
- Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.
- Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.
- Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.
- Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
- Профилактика вредных привычек.
- Семья и ее значение в жизни человека.
- Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (технологический, культурный и материальный факторы).
- Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.
- Болезни, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражения венерической болезнью.
- Вич - инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение Вич-инфекцией.
- Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения.

- Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.
- Личная гигиена, общие понятия и определения.
- Уход за кожей, зубами и волосами.
- Гигиена одежды.
- Некоторые понятия об очищении организма.
- Законодательство Российской Федерации в области обороны.
- Правовые основы военной службы.
- Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны, их предназначение. Виды Вооруженных Сил, рода войск, их предназначение.
- Вооруженные Силы Российской Федерации на современном этапе. Вооруженные Силы и порядок подготовки граждан к военной службе в ряде развитых стран.
- Боевые традиции и история Вооруженных Сил России, символы воинской чести.
- Воинская обязанность граждан и воинский учет. Обязательная подготовка к военной службе. Виды добровольной подготовки к военной службе.
- Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по призыву. Пребывание в запасе. Виды воинской деятельности и их особенности.
- Общие требования, предъявляемые воинской деятельностью к духовным и физическим качествам, уровню образования призывников.
- Права и свободы военнослужащих.
 - Альтернативная гражданская служба. Военные аспекты международного права.
- Дисциплинарная, административная и уголовная ответственность военнослужащих.
- Социальная защищенность военнослужащих и их семей на период прохождения военной службы.

Входной контроль

Вариант 1

- **Как необходимо поступить велосипедисту, подъезжающему к остановке в тот момент, когда автобус трогается от остановки, оповещая об этом других участников движения включением указателя поворота?**
- Подать сигнал звонком для всех участников движения.
- Уступить дорогу, т. к. автобус начинает движение от остановки.

- Проехать мимо, т. к. автобус ещё не начал движение.
- **Регулярное закаливание обеспечивает:**
 - высокую работоспособность за компьютером;
 - активную физиологическую деятельность, укрепление силы воли;
 - длительные физические нагрузки, укрепление зрения.
- **В какой последовательности необходимо вызывать пожарную охрану?**
 - Позвонить по телефону 01; сообщить о возникновении пожара; назвать свою фамилию; сказать, как удобнее, быстрее проехать.
 - Позвонить по телефону 01; сообщить количество этажей в доме, спросить фамилию диспетчера; сказать, как удобнее, быстрее проехать.
 - Позвонить по телефону 01; сообщить о возникновении пожара; назвать точный адрес, количество этажей в доме; сказать, как удобнее, быстрее проехать.
- **В случае эвакуации из зоны аварии на химически опасном объекте с выбросом опасного вещества, прибыв на место размещения, в первую очередь необходимо:**
 - промыть глаза, прополоскать рот, пройти на пункт питания, исключить какие-либо физические нагрузки и лечь отдыхать;
 - немедленно зарегистрироваться, затем сменить одежду, вытереть обувь, пройти в здание и умыться;
 - снять верхнюю одежду, промыть глаза, прополоскать рот, принять душ с мылом.
- **Укажите первые признаки наркотического отравления.**
 - Повышение мышечного тонуса, покраснение кожи.
 - Беспричинный смех, кровотечение из носа.
 - Горечь во рту, пожелтение кожи, тошнота и рвота.
- **К виктимному поведению не относится:**
 - оставленный ключ в замке зажигания и включённый двигатель легкового автомобиля;
 - оставленная открытая форточка в квартире на первом этаже;
 - разговор по мобильному телефону в общественном транспорте.
- **Какое воздействие оказывает на суше и на море ветер в 8 баллов по шкале Ф. Бофорта?**
 - Небольшие повреждения, ветер срывает дымовые колпаки и черепицу; волны громоздятся, гребни срываются, пена ложится пологими по ветру.

- Качаются стволы деревьев, идти по ветру трудно; высокие волны, гребни волн начинают опрокидываться и рассыпаться в брызги.
- Ветер ломает сучья деревьев, идти против ветра очень трудно; умеренно высокие длинные волны, по краям гребней начинают взлетать брызги, полосы пены ложатся рядами по направлению ветра.
- **При ожоге необходимо:**
 - срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
 - срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
 - срезать ножницами одежду, кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку, на 5-10 минут приложить холод и направить пострадавшего в медицинское учреждение.
- **По сигналу оповещения «Внимание всем!» необходимо:**
 - включить телевизор или радиоприёмник на местном канале передач и слушать сообщение;
 - закрыть окна, быстро собрать всё необходимое для эвакуации, идти в убежище;
 - быстро собрать всё необходимое для эвакуации, отключить электроэнергию и идти на сборный пункт.
- **Как вы должны поступить при возникновении землетрясения?**
 - Встать у внутренней стены класса или в проёме дверей.
 - Ничего не делать, ждать, когда закончатся подземные толчки.
 - Ждать сигнала по системе оповещения.

Вариант 2

- **Для безопасной работы на компьютере необходимо:**
 - своевременно удалять пыль с монитора, источник света должен находиться за монитором, работать не больше 25 минут непрерывно;
 - чтобы верхний свет был ярким; кресло, диван размещался не ближе 1 – 1,5 м; работать не больше 4-х часов в день;

- своевременно удалять пыль с экрана, источник света должен находиться справа от монитора, работать не больше 35 минут непрерывно.
- **Если вы перед надвигающейся грозой оказались в лодке вдали от берега, то:**
 - немедленно начнёте грести к берегу;
 - бросите якорь и ляжете на дно лодки;
 - броситесь в воду и отплывёте от лодки.
- **Передвижение по болоту будет безопасным, если:**
 - идти по моховой полосе, расстояние между идущими 3-4 м;
 - расстояние между идущими 5-7 м, все имеют шесты длиной 3-4 м;
 - расстояние между идущими 3-4 м, впереди идущий имеет шест длиной 5-7 м.
- **Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:**
 - оставаться на месте до приезда пожарных, приступить к тушению огня;
 - определить направление ветра, распространение огня и быстро выходить из леса в наветренную сторону;
 - определить направление ветра, распространение огня и быстро выходить из леса в подветренную сторону.
- **В каких местах пешеходу запрещается переходить через дорогу?**
 - В местах, где дорога идёт на подъём.
 - Около туннелей и мостов.
 - Во всех перечисленных местах.
- **Как следует поступить при неожиданной встрече с диким животным?**
 - Замереть на месте, затем, сохраняя спокойствие, пятясь, отступить; удалившись на 10-15 м, продолжать отходить боком.
 - Замереть на месте, сохраняя спокойствие, отступить влево боком, удалившись на 10-15 м можно бежать.
 - Замереть на месте, сохраняя спокойствие, пятясь, отступить боком, удалившись на 10-15 м можно бежать.
- **Наиболее опасным периодом схода снежных лавин считается период:**
 - после выпадения осадков зимой;

- с 10-00 часов утра до захода солнца весной и летом;
- с 14-00 часов до захода солнца зимой и осенью.
- **Производственные аварии и катастрофы относятся к:**
 -
 - чрезвычайным ситуациям природного характера;
 - стихийным бедствиям;
 - чрезвычайным ситуациям техногенного характера.
- **Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) создана с целью:**
 -
 - прогнозирования ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
 - проведения эвакуационных мероприятий и первоочередного жизнеобеспечения пострадавшего населения;
 - объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации ЧС.
- **Определите действие, не относящееся к правилам поведения при захвате в заложники.**
 -
 - По возможности располагаться поближе к окну или двери, подальше от преступников.
 - На совершение любых действий (сесть, встать, попить и т. д.) спрашивать разрешение.
 - Для поддержания сил есть всё, что предлагают.

Итоговый тест

1 БЖ - это наука :

- а) об окружающей среде
- б) о взаимодействии людей в процессе труда
- в) о комфортном и безопасном взаимодействии людей с окружающей средой

2.Свойство материи причинять ущерб самой себе, людям, природной среде, материальным ценностям

- а) опасность
- б) безопасность
- в) социальный риск

3. Область природной среды, преобразованная человеком при помощи технических средств

- а) биосфера
- б) литосфера
- в) атмосфера
- г) техносфера

4. Самым частым природным явлением являются:

- а) наводнения;
- б) заморозки;
- в) землетрясения;
- г) ураганы, бури, штормы, смерчи

5. Какой процент территории России считается сейсмически опасным?

- а) 15%;
- б) 25%
- в) 40%.

6. Как называется область возникновения подземного удара при землетрясении?

- а) эпицентр.
- б) очаг

7. Что оценивает магнитуда землетрясений?

- а) глубину очага землетрясения;
- б) объем смещающихся пород;
- в) энергию, выделившуюся при толчке

8. Результатом эндогенных процессов являются:

- а) оползни;

б) землетрясения

в) обвалы.

9. Как называется смещение масс горных пород по склону под воздействием собственного веса и различной дополнительной нагрузки?

а) сель;

б) оползень

в) лавина.

10. Как называется территория, характеризующаяся интенсивным развитием селевых процессов?

а) сейсмически опасная;

б) лавиноопасная;

в) селеопасная;

11. Как называется отрыв и падение больших масс горных пород на крутых и обрывистых склонах гор, речных долин и морских побережий?

а) оползень;

б) сель;

в) лавина;

г) обвал

12. Циклоном называется область в атмосфере в виде подвижного атмосферного вихря диаметром от ста до нескольких тысяч километров, характеризующаяся:

а) пониженным давлением.

б) повышенным давлением.

13. К каким природным явлениям относятся ураганы, бури, смерчи?

а) геофизическим;

б) геологическим;

г) метеорологическим

14. Как называется очень сильный, со скоростью свыше 20 м/с, и продолжительный ветер, вызывающий разрушения на суше и волнения на море?

а) ураганом;

б) бурей

в) смерчем;

г) шквалом.

15. Что принято называть вторичными факторами поражения в условиях военных чрезвычайных ситуаций?

а) травмы и поражения осколками, радиационное и химическое поражение вследствие прямого воздействия средств поражения;

б) очаги биологического, химического, радиационного поражения и пр.

в) нарушение систем водо- и энергоснабжения, медицинской помощи, разрушения жилищ.

16. К какому оружию относятся боеприпасы, действия которых основаны на использовании внутриядерной энергии?

а) ядерному;

б) обычным средствам поражения;

в) химическому.

17. Что представляет собой основной поражающий фактор ядерного взрыва?

а) электромагнитный импульс;

б) световое излучение;

в) ударная волна

18. . При какой степени разрушения восстановление здания, сооружения возможно после капитального ремонта?

а) полной;

- б) сильной;
- в) средней
- г) слабой.

19. Как называется совокупность электрического и магнитного полей, возникающих при ядерном взрыве?

- а) световое излучение;
- б) проникающая радиация;
- в) электромагнитный импульс

20. Какие отравляющие вещества по воздействию на организм человека относятся к нервно-паралитическим?

- а) иприт;
- б) зарин, зоман;
- в) фосген, дифосген;
- г) хлорциан.

21. Как называются боеприпасы, основным поражающим фактором которых является ударная волна?

- а) боеприпасы объемного взрыва
- б) зажигательные боеприпасы.

22. Как называются зажигательные смеси на основе нефтепродуктов?

- а) пирогели;
- б) напалмы
- в) термитные зажигательные смеси.

23. При обнаружении особо опасных возбудителей болезней вводят

- а) карантин;
- б) наблюдение

24. В организации ГО зачисляются:

- а) мужчины от 18 до 60 лет;
- б) военнообязанные;
- в) лица, имеющие медицинское образование

25. Фактор, НЕ ВЛИЯЮЩИЙ на устойчивость работы объекта в ЧС

- а) район расположения;
- б) внутренняя планировка зданий
- в) возраст работников

26. Устойчивое состояние защищенности личности, общества и государства от военных угроз:

- а) национальная безопасность
- б) военная безопасность

27. Для выполнения задач на морских и океанских театрах военных действий предназначены:

- а) РВСН
- б) ПВО
- г) ВМФ
- д) ВВС
- е) спецвойска

28. Определяет сущность воинской дисциплины:

- а) Устав внутренней службы;
- б) Дисциплинарный устав
- в) Устав гарнизонной и караульной служб

29.Какие травмы относятся к тяжелым?

- а) скоро проходящие функциональные нарушения;
- б) переломы, потеря сознания, тяжелые контузии;
- в) вывихи конечностей, контузии.

30. К какому виду воздействия электрического тока относятся электроожоги?

- а) электролитическому;
- б) механическому;
- в) биологическому;
- г) термическому

31. Недопустимыми считаются шумы с силой звука:

- а) от 0 до 80 ДБ;
- б) от 80 до 120 ДБ;
- в) от 120 до 170 ДБ

32.Какой путь поступления вредных веществ в организм наиболее опасен

- а) через неповрежденные кожные покровы;
- б) через слизистые оболочки;
- в) через органы дыхания

33.Первая помощь при артериальном кровотечении

- а) стерильная повязка;
- б) иммобилизация(обездвиживание) конечностей;
- в) иммобилизация(обездвиживание) конечностей,наложение шины;
- г) иммобилизация(обездвиживание) конечностей,холодный компресс;
- д) жгут выше раны с указанием времени наложения, стерильная повязка;

е) жгут ниже раны с указанием времени наложения, стерильная повязка;

ж) промывание желудка, прием сорбентов

• **Первая помощь при отравлениях**

а) стерильная повязка;

б) иммобилизация (обездвиживание) конечностей;

в) иммобилизация (обездвиживание) конечностей, наложение шины;

г) иммобилизация (обездвиживание) конечностей, холодный компресс;

д) жгут выше раны с указанием времени наложения, стерильная повязка;

е) жгут ниже раны с указанием времени наложения, стерильная повязка;

ж) промывание желудка, прием сорбентов

35. Первая помощь при переломах

а) стерильная повязка;

б) иммобилизация (обездвиживание) конечностей;

в) иммобилизация (обездвиживание) конечностей, наложение шины;

г) иммобилизация (обездвиживание) конечностей, холодный компресс;

д) жгут выше раны с указанием времени наложения, стерильная повязка;

е) жгут ниже раны с указанием времени наложения, стерильная повязка;

ж) промывание желудка, прием сорбентов

36. Курение табака поражает прежде всего:

а) сердечно-сосудистую систему

б) дыхательную систему

в) нервную систему

г) все системы сразу

37. Алкоголь поражает прежде всего:

а) сердечно-сосудистую систему

б)дыхательную систему

в)нервную систему

г)все системы сразу

38.Наркотики поражают прежде всего:

а)сердечно-сосудистую систему

б)дыхательную систему

в)нервную систему

г)все системы сразу

Ключ:

1 — в, 2 — а, 3 — г, 4 — г, 5 — б, 6 — б, 7 - в , 8 - б ,9 - б ,10 — в, 11 — г, 12 — а, 13 — г, 14 — б, 15 — б, 16 — а, 17 — в, 18 — в, 19 — в, 20 — б, 21 — а, 22 — б, 23 — а, 24 — а, 25 — в , 26 — б, 27 — г,е, 28 — б, 29 — б, 30 — г, 31 — в, 32 — в, 33 — д, 34 — ж, 35 — в, 36 — б, 37 — в,38 — г.

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

- Понятие и определение чрезвычайных ситуаций.
- Классификация чрезвычайных ситуаций.
- Причины и стадии техногенных катастроф.
- Устойчивость работы объектов народного хозяйства в чрезвычайных ситуациях.
- Основные принципы и способы обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.
- Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций.
- Опасные и вредные производственные факторы.
- Влияние на организм человека метеорологических условий.
- Основные параметры микроклимата в производственных помещениях.
- Создание требуемых параметров микроклимата в производственных помещениях.
- Воздействие на организм человека вредных веществ, содержащихся в воздухе рабочей зоны.
- Виды вредных веществ.
- Оздоровление воздушной среды.
- Основные характеристики производственного помещения.
- Создание требуемых условий освещения на рабочем месте.
- Действие шума, ультра- и инфразвука, а также вибрации на организм человека.
- Основные методы борьбы с шумом, ультра- и инфразвуком и вибрацией.
- Защита от электромагнитных полей и лазерного излучения.
- Электробезопасность и молниезащита зданий и сооружений.

- Защита человека от поражения электрическим током.
- Молниезащита.
- Оказание первой помощи человеку, пораженному электрическим током.
- Пожарная и взрывная безопасность.
- Основные способы тушения пожаров.
- Обеспечение безопасности при работе с компьютером.
- Правовые и организационные основы безопасности жизнедеятельности.
- Основные законодательные документы.
- Организационные вопросы безопасности труда.
- Понятие об устойчивости предприятия. Мероприятия по защите персонала в условиях ЧС и военного времени.
- Система прогнозирования и предупреждения ЧС.
- ЗОЖ и его обеспечение
- Вредные привычки
- Наркотики
- Курение
- ИППП и меры их профилактики
- Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны, их предназначение. Виды Вооруженных Сил, рода войск, их предназначение.
- Вооруженные Силы Российской Федерации на современном этапе. Вооруженные Силы и порядок подготовки граждан к военной службе в ряде развитых стран.
- Боевые традиции и история Вооруженных Сил России, символы воинской чести.
- Воинская обязанность граждан и воинский учет. Обязательная подготовка к военной службе. Виды добровольной подготовки к военной службе.
- Призыв на военную службу. Прохождение военной службы по призыву. Пребывание в запасе. Виды воинской деятельности и их особенности.
- Общие требования, предъявляемые воинской деятельностью к духовным и физическим качествам, уровню образования призывников.
- Права и свободы военнослужащих
- ПМП при различных вида поражений

Кейс-стади:

Задача 1.

Вы смотрите телевизор, вдруг пропало изображение, слышно сильное гудение, ощущается запах гари. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);
- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 2.

Загорелся телевизор. Ваши действия.

- не паниковать (не бегать, не кричать);

- обесточить телевизор, выдернув сетевую вилку из розетки;
- накрыть телевизор пледом или другой плотной тканью (лучше мокрой), обжать со всех сторон, ограничив тем самым допуск воздуха;
- если горение все-таки усиливается, залить телевизор водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку);
- если взорвался кинескоп, то опасен ядовитый дым, поэтому покинуть помещение и предупредить других, особенно детей;
- о случившемся обязательно сообщить взрослым.

Задача 3.

В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.

- если у вас нет огнетушителя, подручными средствами тушения могут быть: плотная ткань (лучше мокрая) и вода;
- загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой;
- так же нужно тушить одеяло, подушки;
- нельзя открывать окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее, из-за этого же надо очень осторожно открывать комнаты, где происходит пожар, - пламя может полыхнуть навстречу;
- чтобы избежать удара током, необходимо отключить электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой;
- погасив пожар в квартире, необходимо убедиться, что ничто не тлеет;

если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо в срочном порядке покинуть помещение. Покидать помещение можно, только зная, что в помещении никого не осталось;

- по задымленным коридорам пробираться на четвереньках или ползком - внизу меньше дыма;
- необходимо закрывать по пути двери;
- вызвать пожарных по телефону 01 от соседей.

Задача 4.

Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия.

- попробовать определить источник запаха;
- позвонить в ближайшую квартиру и предупредить жильцов о возможной опасности;

- при обнаружении очага возгорания попытаться потушить пламя подручными средствами;
- в случае возгорания электропроводки обесточить электрический щиток;
- если потушить пожар подручными средствами не представляется возможным, то необходимо вызвать пожарную службу по телефону 01.

Задача 5.

По возвращении домой вы обнаружили, что дверь вашей квартиры взломана или открыта. Ваши действия.

- не входить в квартиру;
- позвонить в соседнюю квартиру и вызвать милицию по телефону 02;
- позвонить домой и узнать, что там происходит;
- попросить кого-нибудь из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут предполагаемые воры;
- наблюдая за квартирой, приготовиться к тому, чтобы запомнить возможных «гостей» (лица, одежду, телосложение);
- дождаться приезда милицейского наряда, не входя в свою квартиру;
- действовать в соответствии с распоряжениями сотрудников милиции.

Задача 6.

Вы открываете дверь квартиры, а в вашей квартире посторонние. Ваши действия.

- закрыть дверь на ключ, не вынимая его из замка;
- обратиться за помощью к соседям;
- доступным способом по телефону соседей и т.п. вызвать милицию;
- позвонить домой и узнать, что там происходит;
- попросить кого-нибудь из соседей дежурить у подъезда, чтобы выяснить, на какой машине и куда уедут воры;
- наблюдая за квартирой, приготовиться к тому, чтобы запомнить «гостей» (лица, одежду, телосложение).

Задача 7.

Звонок в вашу квартиру. Ваши действия.

- посмотреть в глазок;
- если на пороге незнакомец, попросить его представиться;
- не торопиться открывать дверь предлагающим погадать, купить дешево мед и пр.;
- если за дверью должностное лицо, то необходимо проверить его по телефону либо договориться о встрече в удобное для вас время;
- если ответа не последовало и нет цепочки, связаться с соседями (по телефону, если телефон отключен или отсутствует вовсе, - через окно, балкон, стуком в дверь, в стену, в батарею отопления, в стояк труб), чтобы они помогли вам, не подвергая себя опасности;
- если соседи отсутствуют, выйти на балкон или открыть окно и убедить находящихся на улице (во дворе) людей сообщить в милицию или подняться к вам на площадку, соблюдая осторожность и действуя не в одиночку, а группой;
- если эти действия невозможны, то вызвать милицию по телефону 02.

Задача 8.

Вы слышите шум, крики о помощи в подъезде вашего дома. Ваши действия.

- постараться выяснить причину, не подвергая свою жизнь опасности;
- не вступая в единоборство и конфликт с преступниками, сообщить о происходящем соседям, людям, входящим в подъезд или проходящим на улице;
- если конфликт разрешить мирным путем не представляется возможным, то необходимо вызвать наряд милиции.

Задача 9.

На вас напали в лифте. Ваши действия.

- забыть о страхе и нерешительности;
- пустить в ход все подручные средства и известные приемы самозащиты;
- успех зависит от неожиданности, решительности, напора;
- помнить, что большинство преступников боятся своей жертвы;
- во избежание подобных ситуаций не входить в лифт с незнакомыми лицами.

Задача 10.

Вас пригласили в гости. Какие меры предосторожности необходимо принять?

- сообщить близким о том, куда вы идете и когда вернетесь;

- если пригласили незнакомые люди, попросите кого-нибудь из знакомых сопроводить вас;
- если вам придется возвращаться в темное время суток, позвоните перед выходом домой и попросите встретить вас.

Задача 11.

В вашей квартире ощущается сильный запах газа. Ваши действия.

- не включать свет и электроприборы, не зажигать спички;
- проверить конфорки (если открыты, закрыть и перекрыть основной вентиль подачи газа);
- открыть окна и двери;
- пойти к соседям и позвонить родителям и в аварийную службу по телефону 04.

Задача 12.

Сильный запах газа в подъезде. Ваши действия.

- не включать свет и электроприборы, не зажигать спички;
- попытаться установить место утечки (перекрыть основной вентиль подачи газа);
- проветрить помещение;
- сообщить соседям;
- позвонить родителям и в аварийную службу по телефону 04.

Задача 13.

Вы находитесь дома, услышали звуки сирены и прерывистые гудки. Ваши действия.

- немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений;
- сообщить соседям и родственникам о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученной информации;
- при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, подготовить квартиру к консервации;
- оказать помощь больным и престарелым, проживающим по соседству.

Задача 14.

Вас в здании застало землетрясение. Ваши действия.

- быть внимательным к сообщениям местных органов ГОЧС;

- строго выполнять их указания и рекомендации;
- с момента первых колебаний до разрушительных толчков обычно проходит 15-20 секунд, поэтому если вы находитесь на 1-2 этажах, быстро покинуть здание и отойти от него на открытое место;
- находясь выше 2 этажа, уйдите из угловых комнат;
- занять наиболее безопасное место (на удалении от окон, в проемах внутренних капитальных стен, в углах между стенами, лучше под кроватью, столом, другим прочным и устойчивым предметом).

Задача 15.

Вы получили сигнал об угрозе затопления или наводнения. Ваши действия.

- сообщить о наводнении вашим близким, соседям;
- быть внимательным к сообщениям местных органов ГОЧС;
- строго выполнять их указания и рекомендации;
- продолжая слушать радио (если речь идет не о внезапном катастрофическом затоплении), готовьтесь к эвакуации, перенесите на верхние этажи ценные вещи;
- окна и двери первых этажей забейте досками или фанерой;
- при внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде;
- необходимо принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи; в светлое время суток вывесить на высоком месте полотнище, а в темное - подавать световые сигналы.

Задача 16.

Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

- защитить органы дыхания имеющимися средствами индивидуальной защиты - надеть маски противогазов, респираторы, ватно-тканевые повязки, противопыльные тканевые маски или применить подручные средства (платки, шарфы и др.);
- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании, защитном сооружении;
- войдя в помещение, снять и поместить верхнюю одежду и обувь в пластиковый пакет или пленку, закрыть окна и двери, отключить вентиляцию, включить телевизор, радиоприемник;
- занять место вдали от окон;

- при наличии измерителя мощности дозы (дозиметра), рентгенометра - определить уровень радиации;
- провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания;
- сделать запас воды в закрытых сосудах;
- принимать лекарственные препараты, которые выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии;
- строго соблюдать правила личной гигиены, значительно снижающие внутреннее облучение организма;
- оставлять помещение только при крайней необходимости и на короткое время. При выходе защищать органы дыхания и надевать плащи, накидки из подручных материалов и средства защиты кожи. После возвращения переодеться.

Задача 17.

В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.

- защитить органы дыхания имеющимися средствами индивидуальной защиты - надеть маски противогазов, респираторы, ватно-тканевые повязки, противопыльные тканевые маски или применить подручные средства (платки, шарфы и др.);
- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании, защитном сооружении;
- войдя в помещение, снять и поместить верхнюю одежду и обувь в пластиковый пакет или пленку, закрыть окна и двери, отключить вентиляцию, включить телевизор, радиоприемник;
- занять место вдали от окон;
- провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания;
- сделать запас воды в закрытых сосудах;
- принимать лекарственные препараты, которые выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии;
- строго соблюдать правила личной гигиены, значительно снижающие внутреннее отравление организма;
- оставлять помещение только при крайней необходимости и на короткое время. При выходе защищать органы дыхания ватно-марлевой повязкой (носовым платком, куском материи), предварительно смочив ее водой или раствором питьевой соды (при хлоре), раствором лимонной кислоты (при аммиаке) и надевать плащи, накидки из подручных материалов и средства защиты кожи. После возвращения переодеться;

— зону заражения необходимо преодолевать в направлении, перпендикулярном направлению ветра;

— при подозрении на отравление исключить любые физические нагрузки, принять обильное теплое питье и обратиться к медицинскому работнику.

Задача 18.

Вы попали в железнодорожную катастрофу. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.

— сохранять спокойствие, выдержку и самообладание, не поддаваться панике;

— закрыть голову руками;

— упереться ногами в стену по ходу движения поезда;

— если с вами ребенок, его нужно крепко прижать, закрыть собой;

— наиболее опасное место для пассажира - верхняя полка, а также падающий багаж;

— после того, как произошел удар и полная остановка вагона, первым делом нужно определить, в каком положении вы находитесь, не горит ли вагон;

— в зависимости от ситуации двигаться к выходу через дверь или окно;

— если двери сразу не открылись, скорее всего, их заклинило, в этом случае надо выбивать стекла;

— выбравшись из вагона и отойдя на безопасное расстояние, следует приступить к осмотру травм и повреждений и приступить к оказанию первой помощи пострадавшим.

Задача 19.

Вы собираетесь в лес на прогулку. Какие меры предосторожности вы примете?

— необходимо подготовить обувь и одежду по погоде;

- взять компас для ориентирования и предметы первой необходимости (топор, спички);

- необходимо знать местность;

- предупредить близких, друзей или соседей о месте прогулки и ее длительности;

- при длительной прогулке взять не скоропортящиеся продукты питания и воду в закрытой упаковке.

Задача 20. Вы заблудились в лесу. Ваши действия.

- надо остановиться и присесть, подумать, как выбраться к тому месту, откуда начинается знакомый путь. А для этого:

- вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу;
- если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры, лучше всего протяженные и шумные (железную дорогу, шоссе и пр.);
- если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево и осмотреть местность с высоты;
- выйти к людям помогают звуки - работающий трактор, лающая собака; помогает запах дыма, необходимо двигаться против ветра.

Задача 21.

На вас напала собака. Ваши действия.

- к нападающей собаке повернуться лицом;
- принять стойку или броситься навстречу, если уверены в себе (собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону);
- используя подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной (забору, дому), призывая на помощь окружающих;
- если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки - от сильного удара она может сломаться;
- если собака сбита с ног — упасть на живот, руками закрыть шею;
- болевые точки у собаки - нос, пах, язык.

Задача 22.

Вы решили искупаться в необорудованном водоеме. Меры предосторожности, которые необходимо принять.

- купаться в незнакомых и необорудованных водоемах не желательно;
- запрещается купание в нетрезвом виде;
- необходимо проверить глубину подручными предметами;
- выбрать безопасное место: удобный спуск, отсутствие камней, ям, коряг, стекол и пр., отсутствие водоворотов и быстрого течения;
- не желательно купаться в темное время суток;
- также опасно купаться в одиночестве;
- во избежание судорог и переохлаждения нельзя купаться в холодной воде;

- по возможности иметь спасательные средства.

Задача 23.

Вы случайно оказались в толпе. Ваши действия.

- ни в коем случае не идти против толпы;
- стараться избегать ее центра и края - опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т.д.;
- уклоняться от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен и деревьев;
- не цепляться ни за что руками;
- если есть возможность, застегнитесь;
- выбросить сумку, зонтик и т.д.;
- если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять;
- защитить диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди;
- упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу;
- главная задача - не упасть, но если вы все-таки упали, следует защитить голову руками и немедленно встать (быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать);
- при первой же возможности попытаться выбраться из толпы.

Задача 24.

Вам необходимо пересечь водоем по льду. Ваши действия.

- ~ оценить безопасность льда: для одиночного пешехода - зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см;
- чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы (рекомендуемое расстояние между ними 5 м) и промерить их;
- на лыжах осуществлять переправу безопасней, чем пешком;
- следует поискать уже проложенную лыжню;
- если есть лыжи, то их крепления надо отстегнуть (чтобы легко от них избавиться), а палки держать в руках, не накинув петли на кисти;
- рюкзак лучше повесить на одно плечо или волочить за собой на веревке.

Задача 25.

Вы находитесь у водоема, видите, что тонет человек. Ваши действия.

- определить, нет ли рядом спасательного средства
- если поблизости есть спасательные средства, бросить их утопающему;
- позвать кого-нибудь на помощь;
- прийти на помощь утопающему, максимально учитывая течение воды, ветер, расстояние до берега и свои силы;
- приближаясь, старайтесь ободрить тонущего и успокоить его;
- если тонущий может контролировать свои действия, то он должен держаться за плечи спасателя,
- если нет, то обращаться с ним надо грубо и бесцеремонно;
- если утопающий уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни (если человек пробыл под водой около 6 минут);
- вытащив на берег, осмотреть потерпевшего, оказать ему первую медицинскую помощь.