

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОО.01.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

Форма обучения: очная

Керчь, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Г.И. Калмыкова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 2 от 15 октября 2025 г

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 2 от 22 октября 2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО
ПРЕДМЕТА**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» является частью общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО по специальности **20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов**

.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: является учебным предметом общеобразовательной подготовки, изучаемый на базовом уровне.

1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения дисциплины:

рабочая программа предполагает внедрение схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: "предвидеть опасность, по возможности ее избегать, при необходимости безопасно действовать".

Цель:

Целью изучения ОБЗР является овладение основами военной подготовки и формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- сформированность ценностей, овладение знаниями и умениями, которые обеспечивают готовность к военной службе, исполнению долга по защите Отечества;

- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

- знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивается достижением обучающимися следующих результатов:

Требования к предметным результатам:

1) знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

2) знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей граждан в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;

3) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; формирование представления о военной службе;

4) сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;

5) сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

6) сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

7) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

8) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

9) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и

чрезвычайных ситуациях на транспорте;

10) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знания порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

11) знания основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знания порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знания прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности;

12) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

13) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминогенного характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

14) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминогенного характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

15) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; понимание роли государства в противодействии терроризму; умения различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знания порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности и действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

1) гражданское воспитание:

сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни; уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и

ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных

с безопасностью жизнедеятельности; сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства; готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения; готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;

2) патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота; ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых Сил Российской Федерации, достижениям государства в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей; сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убеждённость и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства; сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий; ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;

4) эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности; понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни;

5) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности

в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности; понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЗР, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства; способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);

б) физическое воспитание:

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости; потребность в регулярном ведении здорового образа жизни; осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

7) трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности; готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

8) экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их; расширение представлений о деятельности экологической направленности.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- 2) устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- 3) давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- 4) уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

5) владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

6) использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

7) владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

8) аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации

9) давать оценку новым ситуациям;

10) оценивать приобретенный опыт;

11) уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекционные занятия	44
практические занятия	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия		Объем часов
Модуль N 1 "Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе"		4
Тема 1.1 Культура безопасности	Основное содержание	4
	Теоретическое обучение:	2
	1. Культура безопасности. 2.3 Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства. Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза). Соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задачи обеспечения безопасности. Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение»; Риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.	2
	Практическое занятие №1 Общие принципы (правила) безопасного поведения. Действия, позволяющие предвидеть опасность, позволяющие избежать опасности. Действия в опасной и чрезвычайной ситуациях. Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.	2
Модуль N 2 "Безопасность в быту"		6
Тема 2.1 Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях	Основное содержание	6
	Теоретическое обучение:	4
	1. Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях. Источники опасности в быту, их классификация. Защита прав потребителя. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете. Причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь, порядок действий в экстренных случаях. Предупреждение бытовых травм.	2

Тема 2.1 Основные правила пожарной безопасности в быту	Первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.	
	2. Основные правила пожарной безопасности в быту. 2.4 Термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах. Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и других). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе, порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними. .	2
	Практическое занятие №2 Правила безопасного поведения в быту. Действия в экстренных случаях. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое).	2
Модуль N 3 «Безопасность на транспорте»		6
Тема 3.1 Правила дорожного движения	Основное содержание	6
	Теоретическое обучение:	4
	1. Правила дорожного движения. 2.5 История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте. Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности). Взаимосвязь безопасности водителя и пассажира. Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе. Ответственность водителя, ответственность пассажира. Представления о знаниях и навыках, необходимых водителю.	2
	2. Источники опасности на различных видах транспорта.	2
Тема 3.2 Источники опасности на различных видах транспорта		

	2.6 Основные источники опасности в метро. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций. Основные источники опасности на водном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной и чрезвычайной ситуации. Основные источники опасности на авиационном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной, чрезвычайной ситуации.	
	Практическое занятие №3. Правила безопасного поведения на транспорте. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников). Правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций.	2
Модуль N 4 "Безопасность в общественных местах"		6
Тема 4.1 Основные источники опасности в общественных местах Тема 4.2 Правила безопасного поведения в общественных местах	Основное содержание	6
	Теоретическое обучение:	4
	1. Основные источники опасности в общественных местах. Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа, общие правила безопасного поведения. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки. проявление агрессии; криминогенные ситуации; случаи, когда потерялся человек). Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу. Правила безопасного поведения при проявлении агрессии.	2
	2. Правила безопасного поведения в общественных местах. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами). Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека.	2

Тема 5.3 Прогнозирование возникновения чрезвычайных ситуаций	Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара. Чрезвычайные ситуации экологического характера.	
	3. Прогнозирование возникновения чрезвычайных ситуаций. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами. Природные пожары, возможности прогнозирования и предупреждения. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами. Влияние деятельности человека на природную среду. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий чрезвычайных ситуаций экологического характера. Экологическая грамотность и разумное природопользование.	2
	Практическое занятие №5. Выживания в автономных условиях. Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде. Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища, получение воды и питания. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS).	2
Модуль N 6 "Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи"		12
Тема 6.1 Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни	Основное содержание	12
	Теоретическое обучение:	6
	1. Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни. 2.7 Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика». Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека.	2

	Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, меры профилактики и защиты. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы. Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний.	
Тема 6.2 Вакцинация	2. Вакцинация. 2.8 Роль вакцинации, национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим показаниям. Значение изобретения вакцины для человечества. Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Неинфекционные заболевания, самые распространённые неинфекционные заболевания. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний.	2
Тема 6.3 Психическое здоровье и психологическое благополучие	3. Психическое здоровье и психологическое благополучие. 2.9 Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие. Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств). Минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств. Помощь людям, перенёвшим психотравмирующую ситуацию). Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.	2
	Практическое занятие №6. Оказание первой помощи Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия по оказанию первой помощи, алгоритм первой помощи.	2

	Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие).	
	Практическое занятие №7. Оказания первой помощи при неотложных состояниях, кровотечениях. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения).	2
	Практическое занятие №8 Порядок оказания первой помощи при ушибах, переломах. Наложение повязок различных типов. Первая помощь с использованием подручных средств. Первая помощь при нескольких травмах одновременно). Действия при прибытии скорой медицинской помощи.	2
Модуль N 7 "Безопасность в социуме»		6
Тема 7.1 Правила безопасного и комфортного существования	Основное содержание	6
	Теоретическое обучение:	4
	1. Правила безопасного и комфортного существования. 2.10 Определение понятия «общение», навыки конструктивного общения. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа». Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе, психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе. Групповые нормы и ценности, коллектив как социальная группа, психологические закономерности в группе. Понятие «конфликт», стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении, конфликты в малой группе. Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта, способы поведения в конфликте. Деструктивное и агрессивное поведение. Конструктивное поведение в конфликте.	2
	2. Современные формы манипуляции.	2
Тема 7.2 Современные формы манипуляции		

	2.11 Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта. Ведение переговоров при разрешении конфликта. Опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие). Способы противодействия буллингу и проявлению насилия. Способы психологического воздействия, психологическое влияние в малой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма, эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации. Убеждающая коммуникация. Манипуляция в общении, цели, технологии и способы противодействия.	
	Практическое занятие №9. Основы противодействия манипуляциям. Психологическое влияние на большие группы, способы воздействия на большую группу. Заражение, убеждение, внушение, подражание, деструктивные и псевдопсихологические технологии. Противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.	2
Модуль N 8 "Безопасность в информационном пространстве"		6
Тема 8.1 Цифровая среда	Основное содержание	6
	Теоретическое обучение:	4
	1. Цифровая среда. Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека, приватность, персональные данные. «Цифровая зависимость», её признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде. Вредоносное программное обеспечение, виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы. Правила защиты от вредоносного программного обеспечения. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников. Правила безопасного использования устройств и программ. Поведенческие опасности в цифровой среде и их причины.	2

Тема 8.2 Достоверность информации. Основы правового регулирования, основных правонарушений в сети Интернет	2. Достоверность информации. Основы правового регулирования, основных правонарушений в сети Интернет. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры. Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки, механизмы вовлечения в деструктивные сообщества. Вербовка, манипуляция, «воронки вовлечения». Радикализация деструктива. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества. Правила коммуникации в цифровой среде, достоверность информации в цифровой среде. Источники информации, проверка на достоверность. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в Интернете, запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве.	2
	Практическое занятие №10. Правила противостояния травле в цифровой среде и профилактические меры. Травля в Интернете, методы защиты от травли. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда, фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы.	2
Модуль № 9. "Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства"		4
Тема 9.1 Правовая основа обеспечения национальной безопасности	Основное содержание	4
	Теоретическое обучение:	4
	1. Правовая основа обеспечения национальной безопасности. Принципы обеспечения национальной безопасности. Реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации. Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности. Роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности.	2

Тема 9.2 Чрезвычайные ситуации, классификация	2. Чрезвычайные ситуации, классификации. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования; Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, её задачи и примеры их решения. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Задачи гражданской обороны, права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны. Россия в современном мире, оборона как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности. Роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.	2
Модуль N 10 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»		4
Тема 10.1 Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества	Основное содержание	4
	Теоретическое обучение:	2
	2.12 Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия. Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия. 2.13 Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, способы и признаки. 2.14 Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, формы террористических актов. . 2.15 Правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации. 2.16 Основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, ее цели, задачи, принципы. 2.17 Права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму.	2

	2.18 Практическое занятие 11. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. 2.19 Уровни террористической угрозы, правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.	2
Модуль №11. "Основы военной подготовки"		6
Тема 11.1 Организация подготовки офицерских кадров	Основное содержание	6
	Теоретическое обучение:	4
	1. Организация подготовки офицерских кадров. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры. Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей. Особенности прохождения службы по контракту.	2
	2.20 Основы военных знаний. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи; виды боевых ранений и опасность их получения. Алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях, условные зоны оказания первой помощи. Характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. Объем мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах, порядок выполнения мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах. Понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия.	2
	Практическое занятие 12. Строевая подготовка.	2

	движение строевым шагом, движение бегом, походным шагом, движение с изменением скорости движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении	
Всего		68

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета безопасности жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные электронные издания:

1. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 635 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16245-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530667>
2. Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09079-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513803>
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518397>

3.2.2 Дополнительная литература:

1. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19839-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569244> (дата обращения: 29.09.2025).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения устного опроса, выполнения рефератов, докладов, тестирования, выполнения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
1)сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также, как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; 2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; 3)сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; 4)сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;	знать: -различение основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности, уметь: -применять знания для обеспечения своей безопасности, - анализировать влияния современного человека на окружающую среду, -оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; - моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите. знать: - основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; - предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; - иметь представление о современном терроризме и экстремизме, как о социальном зле	- различает основные понятия и теоретические положения основ безопасности жизнедеятельности, -применяет знания для обеспечения своей безопасности, - анализирует влияния современного человека на окружающую среду, -оценивает примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; - моделирует ситуации по сохранению биосферы и ее защите. - знает основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; - умеет предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использует различные информационные источники; - имеет представление о современном терроризме и экстремизме, как о социальном зле современности, - знает правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. -

5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; 6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.); 7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального 9) характера; 9) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.) 10) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; 11) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники; умение применять полученные	современности, - правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. уметь - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности при и повседневной жизни для предотвращения опасности террористических действий или других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, уметь: - планировать режим дня, выявление условий обеспечения рационального питания, - анализировать влияние двигательной активности и закаливания на здоровье человека, - обосновывать последствие влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя последствий пристрастия к наркотикам. знать: распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; уметь: владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; знать:	использует приобретенные знания и умения в практической деятельности при и повседневной жизни для предотвращения опасности террористических действий или других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; - знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, - умеет планировать режим дня, выявлять условий обеспечения рационального питания, - анализирует влияние двигательной активности и закаливания на здоровье человека, - обосновывает последствие влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя последствий пристрастия к наркотикам. знает распространенные опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера; владеет способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; Знает основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, знает и понимает факторы, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); обосновывает последствие влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя последствий пристрастия к наркотикам.
---	---	---

12) знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; 13) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка. 14) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе 15) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.	- основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни, - факторы, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); уметь: - обосновывать последствие влияния алкоголя на здоровье человека и социальных последствий употребления алкоголя последствий пристрастия к наркотикам. знать: - основные меры защиты в области гражданской обороны, - правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, уметь: - использовать средства индивидуальной защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; знать: - признаки общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, уметь: - предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, - пользоваться различными источниками информации. знать: - основные понятия в области безопасности населения,	- знает основные меры защиты в области гражданской обороны, правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, - может пользоваться средствами индивидуальной защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - различает признаки общих понятий чрезвычайных ситуаций, классификацию чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера по основным признакам, - предвидит возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам. - умеет пользоваться различными источниками информации. - знает основные понятия в области безопасности населения, правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, - может применять на практике знания и правила поведения в опасных и ЧС - знает основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы,
--	---	--

	- правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоемах, уметь: - применять на практике знания и правила поведения в опасных и ЧС - основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; - права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка; уметь: - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе - применить знания при строевой подготовке, выполнять основные команды - знать: - основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе - знать: - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь, характеристику основных	уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка; - может оценить уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе - применяет знания при строевой подготовке, выполнять основные команды знает основные виды военно профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе знает основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь, характеристику основных признаков жизни.
--	---	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Приложение к рабочей программе учебного предмета
СОО.01.06 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность 20.02.01. Экологическая безопасность природных комплексов

Керчь

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Назначение фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины» для студентов специальности **20.02.01. Экологическая безопасность природных комплексов** – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний и умений, определенных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования в пределах освоения специальности среднего профессионального образования;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения предмета с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

2. Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

Структурными элементами ФОС являются: входной контроль (предназначается для определения уровня входных знаний студентов), ФОС для проведения текущего контроля; задания для проведения промежуточной аттестации (вопросы для подготовки к дифференцированному зачёту), и другие контрольно-измерительные материалы, описывающие показатели, критерии и шкалу оценивания.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов.

Формы текущего контроля:

- Устный опрос по текущей теме;
- Тестирование
- Выполнение и защита практических работ;
- Задания для самоподготовки обучающихся: составление и защита рефератов и докладов по заданной теме, проработка конспекта лекций и учебной литературы.

Защита практических производится студентом в день их выполнения или в течении следующего занятия в соответствии с календарно-тематическим планом и расписанием учебных занятий. Преподаватель проверяет правильность выполнения работы студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов. Оценка компетентности осуществляется следующим образом: по окончании выполнения задания студенты оформляют отчет, который затем выносится на защиту. В процессе защиты выявляется информационная компетентность в соответствии с заданием на работы, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Применяемые методы оценки полученных знаний по темам дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Текущая аттестация				
	Задания для самоподготовки и обучающихся	Устный (экспресс) опрос на лекциях по текущей теме	Лаборатор- ные работы	Практи- ческие работы	Письменная проверочная работа (тестирование)
Модуль N 1 "Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе"					
Тема 1.1. Культура безопасности.		+		+	+
Модуль N 2 «Безопасность в быту»					
Тема 2.1 Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях		+			+
Тема 2.2 Основные правила пожарной безопасности в быту		+		+	
Модуль N 3 «Безопасность на транспорте»					
Тема 3.1 Правила дорожного движения		+			+
Тема 3.2 Источники опасности на различных видах транспорта		+		+	
Модуль N 4 "Безопасность в общественных местах"					
Тема 4.1 Основные источники опасности в общественных местах		+			
Тема 4.2 Правила безопасного поведения в общественных местах		+		+	+
Модуль N 5 "Безопасность в природной среде"					
Тема 5.1 Источники опасности в природной среде		+		+	
Тема 5.2 Чрезвычайные ситуации природного характера		+			+
Тема 5.3 Прогнозирование возникновения чрезвычайных ситуаций		+			+
Модуль N 6 "Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи"					

Тема 6.1 Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни		+		+	+
Тема 6.2 Вакцинация		+		+	
Тема 6.3 Психическое здоровье и психологическое благополучие		+		+	+
Модуль N 7 "Безопасность в социуме»					
Тема 7.1 Правила безопасного и комфортного существования		+			+
Тема 7.2 Современные формы манипуляции		+		+	
Модуль N 8 "Безопасность в информационном пространстве"					
Тема 8.1 Цифровая среда		+			
Тема 8.2 Достоверность информации. Основы правового регулирования, основных правонарушений в сети Интернет		+		+	
Модуль № 9."Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства"					
Тема 9.1 Правовая основа обеспечения национальной безопасности		+			
Тема 9.2 Чрезвычайные ситуации, классификация		+			+
Модуль N 10 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»					
Тема 10.1 Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества		+		+	+
Модуль №11. "Основы военной подготовки"					
Тема 11.1 Организация подготовки офицерских кадров		+			
Тема 11.2 Основы военных знаний		+		+	
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся по «Основы безопасности и защиты Родины»

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса ОБиЗР. Преподавание ОБиЗР, как и других дисциплин, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний обучающихся.

Для контроля знаний по ОБиЗР используются устный опрос и различные виды работ (тестирование, проверочные письменные работы, подготовка докладов (сообщений), рефератов, а также практические занятия). В конце учебного года в каждом проводится итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по вопросам изученного материала

Оценочные материалы для проведения текущего контроля.

Входной контроль.

Входной контроль проводится с целью определения уровня знаний обучающихся, необходимых для успешного освоения материала по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины».

Технология входного контроля предполагает проведение тестирования.

Оценивание входного тестирования осуществляется по номинальной шкале – за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный – ноль. Общая оценка каждого теста осуществляется в отношении количества правильных ответов к общему числу вопросов в тесте (выражается в процентах).

Тест считается пройденным (оценка «зачтено») при общей оценке 75%.

Количество попыток прохождения теста – одна. Время прохождения теста – 10 минут.

Задание для проведения входного контроля

Вопрос	Ответ
1. Для вызова пожарной охраны с мобильного телефона необходимо набрать следующий номер: а) 112; б) 101; в) 104; г) 103	б)
2. Выделите из ниже перечисленных групп ЧС природного характера: а) аварийные, б) метеорологические, в) гидрологические, г) экологические,	б, в)
3. До какого возраста нельзя ездить на велосипеде по дорогам и улицам? а) до 12 лет, б) до 14 лет, в) до 16 лет.	б)
4. Назовите систему, созданную в России для предупреждения и ликвидации ЧС: а) Система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды; б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС; в) Система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	б)

5. Косвенное тушение метод борьбы с лесными пожарами это: а) создание заградительных полос и барьеров на пути распространения огня; б) тушение пожара грунтом; в) тушение пожаров искусственно вызванными осадками.	а)
6. Что особенно важно при борьбе с пожаром? а) наличие воды, б) наличие большого количества людей в квартире, в) быстрая реакция на тушение пожара в первые минуты возгорания, г) быстрая реакция на тушение пожара в первые часы возгорания	в)
7. К стихийным бедствиям относятся: а) взрыв на предприятии, б) радиационная авария, в) химическая авария, г) ураганы, бури и смерчи	г)
8. При обнаружении подозрительного предмета, необходимо: а) взять его в руки и внимательно осмотреть, б) пройти мимо, в) сообщить в полицию, г) унести его в ФСБ.	в)
9. Одним из лучших для изготовления одежды являются: а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы; в) полимерные волокна; г) прорезиненные ткани.	а)
10. Почему необходимо отдавать предпочтение 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.	б)
11. Каким должно быть место для разведения костра а) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника; б) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров	б)
12. Причиной пожара в жилых зданиях может стать: а) отсутствие первичных средств пожаротушения; б) неисправность внутренних пожарных кранов; в) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями; г) незнание правил пожарной безопасности	в)
13. Кто должен соблюдать ПДД в России? а) водители, б) пешеходы, в) пассажиры, г) водители, пешеходы и пассажиры	г)

14. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь тёмно-красная, бордовая, вытекает из раны? а) венозное, б) капиллярное, в) артериальное,	а)
15. Органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям на территориальном уровне создаются: а) при органах внутренних дел субъектов РФ; б) при органах исполнительной власти субъектов РФ; в) при военных округах на территории РФ.	а)
16. Химическое оружие – это оружие массового поражения, действие которого основано на: а) токсических свойствах некоторых химических веществ; б) изменении состава воздушной среды в зоне заражения; в) применении биологических средств.	а)
17. К коллективным средствам защиты относятся: а) противогазы; б) респираторы; в) убежища; г) средства защиты кожи; д) противорадиационные укрытия (ПРУ).	в)
18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: а) малая двигательная активность, психологические стрессы; б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в) все перечисленное.	в)
19. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% зависит от: а) образа жизни; б) экологических факторов; в) наследственности; г) состояния медицинского обслуживания населения.	а)
20. В каких местах запрещено пешеходу переходить через дорогу? а) на крутых поворотах; б) в местах, где дорога идет на подъем; в) около туннелей и мостов; г) во всех перечисленных случаях.	г)

Задания для самоподготовки

Проработка конспекта лекций и учебной литературы

Проработка конспекта лекций и учебной литературы, изучение материалов, расположенных на Портале поддержки образования ФГБОУ ВО "КГМУ" осуществляется студентами в течение всего изучения учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» (1,2 семестр), после изучения каждой новой темы.

Устный опрос на лекциях по текущей теме

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

Оценка устных ответов обучающихся.

Оценка "5" ставится, если обучающийся:

- показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
- умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.
- умеет устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя.
- умеет самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, учебник, дополнительную литературу, первоисточники;
- самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию преподавателя;

Оценка "4" ставится, если обучающийся:

- показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал;
- подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя;
- умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.
- использует научные термины;

Оценка "3" ставится, если обучающийся:

- усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;
- материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно;
- показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки;
- допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;
- не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;
- обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении

текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка "2" ставится, если обучающийся:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;
- не делает выводов и обобщений.
- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;
- или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
- или при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.

Вопросы	Ссылка на источник с содержанием правильного ответа, правильные ответы.
Тема 1.1. Культура безопасности 1. Объясните значение изучения ОБиЗР. 2. Дать определение понятиям «культура безопасности», «опасность», «среда обитания». 3. В чем разница в понятиях «опасность» и «риск»? 4. Что такое безопасность? 5. Роль государства в обеспечении безопасности личности и общества. 6. Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение».	1. ОБиЗР – это аббревиатура, которая расшифровывается как "Основы безопасности и защиты Родины". Задача этой учебной дисциплины заключается в обучении учащихся навыкам безопасного поведения в различных ситуациях: на дорогах, при занятиях физической культурой, в быту, при стихийных бедствиях и других экстремальных ситуациях. 2. Культура безопасности жизнедеятельности – составная часть общей культуры человека, характеризующая его уровень подготовленности в области безопасности жизнедеятельности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения. Опасность – это угроза, вероятность чего-либо неблагоприятного для человека. Любые явления, угрожающие жизни и здоровью человека. «Опасность» является центральным понятием дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины». Среда обитания — это окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов (физических, химических, биологических, социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство. 3. Опасность — это негативное свойство живой и неживой материи, способное причинять ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям. Риск определяется как отношение тех или иных нежелательных последствий в единицу времени к возможному числу событий. 4. Безопасность—это состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или отсутствует чрезмерная опасность. Иными словами, это прежде всего ощущение человека, что ему ничто не угрожает. Вместе с тем это и деятельность различных элементов государственной системы защиты жизненно важных

	интересов личности, общества и государства. Это и совокупность накопленных обществом методик выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. 5. Актуальность (своевременность) формирования культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества подтверждают, с одной стороны, тенденция роста техногенных аварий, катастроф, социальных конфликтов, природных катаклизмов, а с другой — недостаточный уровень подготовленности к ним людей. Среди множества показателей, характеризующих качество жизни человека, существует такой, как восприятие безопасности¹. Соответствующий показатель по России говорит о том, что значительная часть населения нашей страны ощущает тревогу за свою жизнь. Это свидетельствует об актуальности решения вопросов обеспечения безопасности на всех уровнях: от государственного (регионального) до локального (объектного, местного). Согласно Конституции Российской Федерации, основные объекты обеспечения безопасности — личность, общество, государство. Под безопасностью понимают состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Состояние защищённости определяется как объективными показателями организации защиты жизненно важных интересов объектов безопасности, так и субъективными ощущениями людей относительно степени их защищённости. 6. Виктимность – это особенность поведения человека, который ненамеренно навлекает на себя агрессию со стороны других людей. Термин произошел от латинского слова «victima» — жертва. Виктимное поведение и агрессия: В отношениях преступник-потерпевший в половине случаев совершенное насилие – это вина взаимодействующих людей, а не стечение обстоятельств. Одни люди уязвимы в большей мере, другие в меньшей, но в абсолютном большинстве преступлений действия потерпевшего становятся толчком к агрессии. Что можно делать «не так»? Вести себя дерзко, нарываясь на неприятности или, напротив, вяло, безэмоционально. При этом психология виктимного поведения такова, что потенциальная жертва сама склонна к агрессии и насилию
Тема 2.1 Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях 1. Какие бывают источники опасности в быту? 2. Причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь, порядок	1. Основные источники опасности в быту: – Пожар; – Взрыв газа; – Падение с высоты; – Затопление; – Отравление;

действий в экстренных случаях 3. Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами.	– Отравление угарным газом и воспламенение сажи в дымоходах (в сельских домах, отапливаемых печами); – Поражение электрическим током; – Разрушение (обрушение) дома (в результате землетрясения, пожара, взрыва, по конструктивным причинам); – Укусы и травмы, нанесённые домашними животными; – Ситуации криминального характера. 2. Профилактика пищевых отравлений 1. Соблюдайте правила личной гигиены: обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением пищи. ... 2. Тщательно мойте ножи и разделочные доски после соприкосновения их с сырым мясом. ... 3. Размораживайте мясо только перед приготовлением. 4. Прожаривайте рыбу и мясо до полного приготовления. Как оказывается первая помощь при бытовых отравлениях? Немедленно открыть окна, двери или вывести пострадавшего из помещения на свежий воздух. Положить холодный компресс на голову. Спрыснуть лицо холодной водой. Сообщить врачу и по возможности дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт. 3. Основные правила пользования газовыми приборами: Лица, пользующиеся бытовыми газовыми приборам, обязаны: - Перед началом пользования газовыми приборами проветрить помещение кухни. При работе газовых приборов форточка или фрамуга обязательно должны быть открыты. - Проверять тягу до включения и во время работы газовых приборов с отводом продуктов сгорания в дымоход. При отсутствии тяги газовыми колонками и газовыми котлами нельзя пользоваться . - По окончании пользования газом закрыть краны на газовых приборах и перед ними. - При появлении в помещении запаха газа немедленно прекратить пользование газовыми приборами, закрыть краны на газовых приборах и перед ними. Открыть форточки, сообщить о происшествии по телефону 112. Самые простые правила при обращении с электроприборами, которые надо знать каждому с самого детства: - Запрещается использовать поврежденные электроприборы. И даже если именно сейчас это вопрос жизни и смерти, и Вам срочно нужно использовать электроприбор, у которого повреждены провода или у Вас осталась одна единственная розетка на все помещение, и она оказалась
--	--

	неисправна, не стоит ими пользоваться, потому что можно получить удар электрическим током. Ни в коем случае нельзя прикасаться к оголенным проводам, если он и находятся под напряжением. - При нахождении в воде нельзя пользоваться электрическими устройствами. Нельзя заряжать телефон и одновременно находиться в ванной. - Не разрешается располагать электрообогреватели близко с легковоспламеняющимися вещами (одежда, шторы, одеяло), так как это может привести к пожару в помещении. - При уже возникшем возгорании электроприбора, необходимо его обесточить, и тушить пожар можно только закидывая источник пламени землей или песком. Ни в коем случае нельзя тушить горящие электроприборы водой! - Если в доме есть дети, необходимо установить на все розетки специальные силиконовые или пластмассовые заглушки. - Не оставляйте включенными электроприборы на длительное время. Возьмите себе за правило проверять все перед уходом из дома.
Тема 2.2 Основные правила пожарной безопасности в быту 1. Дайте определение понятию «пожарная безопасность». Порядок действий при возникновении пожара в быту. 2. Порядок действий при возникновении утечки газа в быту. 3. Термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах.	1. Пожарная безопасность – это состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров. Обеспечение пожарной безопасности является одной из важнейших функций государства. Действия при пожаре в квартире: 1. Сообщить в пожарную службу 2. Закройте окно, так как приток кислорода увеличивает распространение огня. 3. Закройте газовый вентиль и обесточьте электрический щиток. 4. Если очаг возгорания небольшой, постарайтесь потушить пожар. 2. Почувствовав в помещении запах газа нужно перекрыть его подачу к плите. При этом не курить, не зажигать спичек, не включать свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру). - Основательно проветрите всю квартиру открыв все двери и окна. Покинуть помещение и не заходить в него до исчезновения запаха газа. - При появлении у окружающих признаков отравления газом необходимо вынести их на свежий воздух и положить так, чтобы голова находилась выше ног. Вызвать скорую медицинскую помощь. - Если запах газа не исчезает - срочно вызвать аварийную газовую службу (04). 3. Ожоги — это повреждения, вызванные термическим действием высокой температуры (пламя, горячий пар, кипятки) или едких химических веществ (крепкие кислоты, щелочи). В зависимости от глубины поражения тканей различают ожоги:

	• <i>I степени</i>, когда на обожженном месте имеется покраснение и чувствуется боль; • <i>II степени</i>, когда на месте ожога появляются пузыри; • <i>III степени</i>, характеризующиеся омертвением верхних слоев кожи; • <i>IV степени</i>, когда поражается не только кожа, но и ткани: сухожилия, мышцы, кости Ожоги любой степени площадью более 30 % поверхности тела опасны для жизни. Чтобы быстрее определить процент обожженной поверхности, используется <i>правило ладони</i>: сколько ладоней (площадь ладони равна примерно 1,2 % площади поверхности тела) уложится в область ожога, столько процентов и составляет обожженная поверхность тела пострадавшего.
Тема 3.1 Правила дорожного движения 1. Дайте определение понятиям «пешеход», «пассажир», «водитель». Кто является участником дорожного движения? 2. История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. 3. Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе.	1. Пешеход - является участником дорожного движения и ПДД предъявляет к нему требования определенного поведения на дорогах, нарушение правил ПДД пешеходом, так же точно может привести к ДТП, как и нарушение правил ПДД водителем. Пассажир - человек, который совершает поездку в транспортном средстве и не является его водителем, называют пассажиром. Пассажиром считается также тот, кто входит в транспортное средство (садится на него) или выходит из транспортного средства. Водитель — человек, который управляет транспортным средством, выполняет доставку грузов или пассажиров. "Участник дорожного движения" - лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства. [1 С.16-19]
Тема 3.2 Источники опасности на различных видах транспорта 1. Основные источники опасности на различных видах транспорта. 2. Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Порядок действий при возникновении пожара на железнодорожном транспорте. 3. Основные источники опасности на авиационном транспорте. Порядок действий при возникновении пожара на авиационном транспорте. 4. Основные источники опасности на водном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной и чрезвычайной ситуации.	1. Выделяют четыре основных вида транспорта, ими являются: автомобильный, железнодорожный, водный и авиационный. Любое транспортное средство - источник повышенной опасности. Это связано с возможными ДТП, крушениями и авариями пассажирских поездов, воздушных и морских судов, травмами при посадке в транспортное средство и в процессе его движения. Эксплуатация транспортных средств представляет серьезную опасность для населения при нарушении правил дорожного движения, инструкций и требований управления транспортом. Поэтому обеспечение безопасности движения на транспорте является весьма актуальной проблемой современности и требует введения законодательно установленных организационно-правовых норм и правил. 2. Основными причинами аварий и катастроф железнодорожного транспорта являются неисправности путей подвижного состава,

	неисправность средств сигнализации и блокировки, халатность диспетчеров, невнимательность и ошибки машинистов. Из-за этого происходят сходы подвижных составов с рельсов, пожары и взрывы в вагонах, наезды на препятствия на переездах, также не исключены размыывы железнодорожных путей, наводнения, обвалы. При перевозке опасных грузов, таких как газы, легковоспламеняющиеся, взрывоопасные, едкие, ядовитые и радиоактивные вещества, происходят взрывы, пожары цистерн и других вагонов. Несмотря на все вышеперечисленное, ехать в поезде в три раза безопасней, чем лететь в самолете и намного безопасней чем ехать в автомобиле. Если начался пожар, выполняйте следующие действия. Оповестите проводника о наличии огня в вагоне. Сообщите о пожаре всем пассажирам. Говорить нужно громко, но без паники. Детей следует взять за руки. Уходите вместе с другими людьми в конец вагона. Чтобы огонь быстро не распространялся, закрывайте двери при выходе. Если огонь не большой, попытайтесь его потушить. Лучше всего для этого применить огнетушители. 3. К основным причинам авиакатастроф относят: ошибки в управлении самолетом, а также халатность персонала и диспетчеров, неисправность технического состояния авиатранспорта, плохие погодные условия, недостаток топлива, разрушения отдельных конструкций, нарушение системы управления, связи, электропитания, пилотирования, перебои в жизнеобеспечении экипажа и пассажиров, несоблюдение правил техники безопасности - все это приводит к тяжелым последствиям и нередко к смерти людей. На сегодня, пожалуй, наиболее опасной и часто встречающейся трагедией на борту самолета являются пожар и взрыв. За последний год в России сильно увеличилось количество авиакатастроф, большинство из них случилось по вине отказа техники и ошибок пилотов. В случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь. Дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой. Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше. 4. Водный транспорт — это разновидность транспорта, предназначенного для перевозки грузов и пассажиров по водным путям сообщений. Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходят под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей: капитанов, лоцманов и членов экипажа. Многие аварии происходят из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов. Половина из них является следствием неумелой эксплуатации. Например, часты столкновения и опрокидывание
--	--

	судов, посадка на мель, взрывы и пожары на борту, неправильное расположение грузов и плохое их крепление.
Тема 4.1 Основные источники опасности в общественных местах 1. Общественные места и их классификация 2. Источники опасности в общественных местах? 3. Опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки. проявление агрессии; криминогенные ситуации). 4. Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу.	1. Общественное место — территория, пространство, помещение, постоянно или в какой-либо период времени свободное для доступа и использования неопределенным кругом лиц. К ним относятся скверы, площади, парки культуры и отдыха, торговые, развлекательные, торгово-развлекательные комплексы и центры, гипермаркеты, супермаркеты, рынки и другие места массового скопления граждан и т. 2. В общественных местах могут подстерегать различные опасности, например: - Общественный транспорт. Теснота, плохая вентиляция, некачественная санитарная обработка салонов могут стать причиной заражения такими кожными болезнями, как чесотка, педикулёз, дерматит. - Общественный туалет. В туалете можно встретить возбудителей герпеса, чесотки, педикулёза, папилломы, лишая. Также здесь распространены кишечные инфекции, такие как гепатит А, энтерит, энтероколит, дизентерия. - Места общественного питания. Источником инфекции в местах общественного питания становятся грязная посуда, плохо промытые овощи и фрукты, продукты с истёкшим сроком годности или заражённые патогенными микроорганизмами. 3. Основные опасности в общественных местах: возникновение толпы и давки, проявление агрессии, кража, мошенничество, обрушение сооружений, пожар, угроза террористического акта. Криминогенные ситуации – это ситуации, положительно влияющие на процесс складывания преступного замысла и цели правонарушения, а также благоприятны для того, чтобы достичь результат преступного деяния. Незнакомец – это каждый, с кем ты лично не знаком (даже, если он говорит, что знает твоих родителей, братьев, сестер). Чтобы не оказаться в опасной ситуации, угрожающей твоей жизни здоровью – соблюдай правила личной безопасности: - не принимай подарки и угощения от незнакомых людей; - не открывай дверь незнакомцам в квартиру; - не ходи с друзьями в отдаленные и безлюдные места; - не садись в чужую машину; - не входи с незнакомым человеком в лифт, подъезд; - не трогай незнакомые подозрительные предметы. Соблюдай правила безопасного поведения в общественных местах и в толпе. 4. Действия при риске возникновения или

	возникновении толпы, давки: - избегайте больших скоплений людей, толпы; -если оказались в толпе, позвольте ей нести вас, попытайтесь выбраться постепенно; - если давка приняла угрожающий характер, освободитесь от сумки, шарфа; - разведите согнутые в локтях руки в стороны, не держите руки в карманах; -старайтесь удержаться на ногах, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не поднимайтесь на цыпочки; - избегайте крупных людей, сумок, столбов, выступающих предметов и узких проёмов; - не наклоняйтесь, чтобы поднять упавшую вещь. При эмоциональном заражении паникой распрямите плечи и глубоко дышите, постарайтесь называть про себя возникающие эмоции, мыслить критически.
Тема 4.2 Правила безопасного поведения в общественных местах 1. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек. 2. Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей. 3. Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки. 4. Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций. 5. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.	[1Э С.221-248]
6. Тема 5.1 Источники опасности в природной среде 1. Отдых на природе; основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах 2. Общие правила безопасности в походе. 3. Опишите причины возникновения природных пожаров.	Основные правила безопасного поведения в лесу: - Оказавшись вдали от города, особенно в заповедных местах, не рвите цветы и не ломайте ветки деревьев. В качестве топлива для костра используйте сухостой. - Одно из важнейших правил безопасности в лесу: для передвижения используйте тропинки, если они есть. - Всегда смотрите себе под ноги, чтобы не раздавить гнёзда птиц, мох и лишайник. Старайтесь по ним не ходить. Но если выбора нет, выбирайте влажные места. Также в траве могут скрываться змеи, поэтому внимательность — это основа вашей безопасности. - Не прикармливайте диких животных и птиц, даже если очень хочется. Человеческие продукты могут быть для них смертельно опасны. - Не берите животных на руки и не касайтесь их — они могут повести себя агрессивно. Это относится и к детёнышам: человеческий запах отпугивает их родителей, и зверьки погибают без заботы взрослых особей. - Не бросайте отходы в муравейники. И вообще не оставляйте после себя мусор — собирайте всё в отдельные пакеты и увозите до ближайшей мусорки.

	Многие несчастные случаи происходят именно во время купания, поэтому не пренебрегайте простыми правилами. Они сохранят здоровье вам и вашим близким: - Не купайтесь в грязных водоёмах. - Не пейте воду из прудов и в болотистой местности. Отдавайте предпочтение ручьям. Но даже если вода кажется чистой, лучше перестраховаться и прокипятить её. - Если рядом нет ручья, а водоём не вызывает доверия, воду лучше профильтровать, пропустив её сквозь слой камней, песка и угля. Эти подручные материалы нужно соединить (не смешивать) именно в такой последовательности: отрежьте дно у пластиковой бутылки, выложите камни, затем слой песка и угля. - Если водоём пригоден для купания, проверьте его глубину и дно на наличие острых предметов. - Не погружайтесь в воду в незнакомом водоёме с разбега и не ныряйте. - Не купайтесь в реках с сильным течением. - Избегайте купания в воде, температура которой ниже 18 градусов. - В населённых пунктах купайтесь только на оборудованных пляжах. - Не заходите в воду, если видите знак «купание запрещено». 2. Турист обязан строго выполнять все указания и команды руководителей. —Уважительно и бережно относится к природе. - В походе необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной. - Неосторожное обращение с костром, походной кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром – частые причины травм в походах. - Для предотвращения травм от колющих и режущих предметов (топоры, ножи, лопаты) необходимо выполнять следующие правила: - топоры, ножи, пилы, лопаты на маршруте носить только зачехлёнными; - на привалах острые орудия складывать в одном условленном месте. - При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться. - Чтобы предупредить встречу с ядовитой змеей, следует знать их внешний вид и условия место обитания и образ жизни. - Если гроза застигла в лесу, не следует прятаться под высокие деревья. - Необходимо знать по определителям наиболее опасные растения, встречающиеся в данной местности по маршруту. - Строго запрещается купаться в водоемах, а также в
--	---

	местах быстрого течения, прыгать в воду в неизвестных местах. 3. Выделяют две группы причин возникновения лесных пожаров: природные (не связанные непосредственно с деятельностью человека) и антропогенные. 8 из 100 пожаров возникают по природным причинам, к которым относятся: • удары молний; • извержения вулканов; • падения метеоритов; • самовозгорания каменного угля и торфа. Естественные самовозгорания происходят редко. Чаще всего на естественные причины списывают случаи, когда воспламенение торфа или лесной подстилки вызвано фокусировкой солнечных лучей брошенной стеклянной посудой или осколками стекла. Подавляющее большинство природных пожаров происходят по вине человека — 92 из 100 пожаров возникают из-за антропогенных причин, таких как: • непотушенный костер; • брошенный окурок сигареты; • неосторожное обращение с огнем: горящая спичка и т.д. • сжигание мусора; • выжигание сухой прошлогодней травы; • оставленная стеклянная посуда или её осколки. Статистика показывает, что всплеск возгораний приходится на выходные и праздничные дни, когда люди массово выезжают на природу. Чаще всего лесные пожары возникают вблизи населенных пунктов, в лесопарковых зонах, вдоль дорог и по берегам рек. Иногда возгорание происходит вследствие умышленного поджога, техногенной аварии или катастрофы.
Тема 5.2 Чрезвычайные ситуации природного характера 1. Какие ситуации относятся к ЧС природного характера? 2. Что понимается под аварийно-спасательными и другими неотложными работами, проводимыми в зонах чрезвычайных ситуаций? 3. Какие виды работ относятся к аварийно-спасательным? 4. Назовите другие неотложные работы, которые проводятся в очаге поражения. 5. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	1. К ЧС природного характера относятся: – геологического происхождения; – метеорологического происхождения; – гидрологического происхождения; – природные пожары. 2. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы- это действия по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций, локализации чрезвычайных ситуаций и подавлению или доведению до минимально возможного уровня воздействия характерных для них опасных факторов 3. К аварийно-спасательным работам относят: 1. предварительную разведку маршрутов движения специальных формирований и участков предстоящих работ; 2. локализацию и тушение пожаров на путях движения специальных формирований и участках работ;

	3. вскрытие разрушенных, поврежденных и заваленных защитных сооружений, спасение находящихся там людей; 4. розыск пораженных и извлечение их из завалов, поврежденных и горящих зданий, загазованных, задымленных и затопленных помещений; 5. оказание первой медицинской помощи пораженным и эвакуация их в лечебные учреждения; 6. подачу воздуха в заваленные защитные сооружения с поврежденной вентиляцией; 7. вывоз (вывод) населения из опасных мест в безопасные районы; санитарную обработку людей, обеззараживание их одежды, территории, сооружений, техники, воды и продовольствия. 4. Одновременно могут проводиться и такие работы, как: 1. обеззараживание очагов поражения; 2. сбор материальных ценностей; 3. обеспечение питанием нуждающегося в нем населения; утилизация зараженного продовольствия и прочие работы, направленные на предотвращение возникновения эпидемий. 5. Санитарная обработка — комплекс мероприятий по ликвидации заражения личного состава формирований гражданской обороны и населения радиоактивными, ядовитыми, боевыми отравляющими веществами, сильно действующими ядовитыми веществами и биологическими средствами. Она заключается в обеззараживании поверхности тела и наружных слизистых оболочек, одежды и обуви. Санитарная обработка может быть частичной и полной.
Тема 5.3 Прогнозирование возникновения чрезвычайных ситуаций 1. Какова основная цель создания единой Российской государственной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС)? 2. Перечислите основные задачи РСЧС. 3. Дайте характеристику режимов действия РСЧС. 4. Перечислите основные задачи гражданской обороны. 5. Что такое «гражданская оборона»? 6. Назовите основные задачи прогнозирования чрезвычайных ситуаций. 7. Что понимают под выявлением обстановки?	1. Основная цель создания РСЧС — объединение усилий центральных и региональных органов представительной и исполнительной власти, а также организаций и учреждений в деле предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. 2. К основным задачам единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций относятся: - разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; • осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение ЧС, повышение устойчивости функционирования организаций и объектов социального назначения; • обеспечение готовности к действиям органов управления, а также сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; • сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от последствий ЧС; • подготовка населения к действиям в чрезвычайных

	ситуациях; • организация своевременного оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях в местах массового пребывания людей; • прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций; • создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций; • осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; • ликвидация чрезвычайных ситуаций; • осуществление мероприятий по социальной защите населения, проведение гуманитарных акций; • реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации; • международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. 3. Система РСЧС действует в трех режимах: – режим повседневной деятельности — в мирное время при нормальной производственно-промышленной, радиационной, химической, биологической, гидрометеорологической и сейсмической обстановке; – режим повышенной готовности — при ухудшении обстановки и получении прогноза о возможности возникновения чрезвычайных ситуаций, угрозе войны; – чрезвычайный режим — при возникновении и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное время, а также в случае применения современных средств поражения. 4. В соответствии с законом основными <i>задачами в области гражданской обороны</i> являются: • обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие их; • оповещение населения об опасности; • эвакуация населения, материальных и культурных ценностей; • проведение аварийно-спасательных работ; • борьба с пожарами; • санитарная помощь населению; • дезактивация техники, зданий, территорий и проведение других необходимых мероприятий; • восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при ведении военных действий или вследствие этих действий; • обеспечение постоянной готовности сил и средств гражданской обороны. 5. Гражданская оборона (ГО)- это система мероприятий по подготовке к защите и непосредственно защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской
--	--

	Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также система обучения населения и должностных лиц способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий. – Основными задачами прогнозирования чрезвычайных ситуаций являются: – выявление вероятности возникновения чрезвычайных ситуаций (опасных природных явлений, техногенных аварий, экологических бедствий, эпидемий и т.п.); – выявление возможных масштабов чрезвычайных ситуаций и определение размеров зон бедствия; – выявление краткосрочных и длительных последствий при возникновении чрезвычайных ситуаций, определение временных интервалов; – оценка требующихся сил и средств для ликвидации прогнозируемых чрезвычайных ситуаций. 7. Под выявлением обстановки понимается сбор и обработка исходных данных о чрезвычайных ситуациях, определение размеров зон бедствия и нанесение их на карту (план)
Тема 6.1 Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни 1.Какие критерии определяют здоровье человека? 2.Какие факторы влияют на здоровье человека? 3.Какой образ жизни можно назвать здоровым? 4.Дайте определение понятий «физическое здоровье». 5. Рациональное питание.	1.Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровья человека: – Здоровье-это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; – Здоровье-это нормальное функционирование организма в системе «человек-окружающая среда»; – Здоровье-это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; – Здоровье-это отсутствие болезни 2.Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов: – Биологические факторы(наследственность)-20%; – Окружающая среда(природная, техногенная, социальная)-20%; – Служба здоровья-10%; – Индивидуальный образ жизни-50%; 3.Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. 4.Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем. Перечисляя составляющие здорового образа жизни, на первое место можно поставить режим жизнедеятельности:

	- режим питания, - оптимальный двигательный режим, - общая гигиена организма, - закаливание. Режим- Это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Рациональное сочетание элементов режима обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Можно сказать, что в трудовой деятельности человека участвует весь его организм, поскольку трудовой ритм задает ритм физиологический. В определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, учащается дыхание, затем появляется чувство усталости. В другие часы и дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых, восстанавливаются силы и энергия организма. Правильное чередование труда и отдыха-это основа высокой работоспособности человека. Способность выполнять физическую работу зависит от степени тренированности мышц. Занятия физкультурой и спортом в первую очередь повышают мышечную силу. У тренированного человека утолщаются мышечные волокна и укрепляются все мышцы в целом. Регулярные тренировки способствуют улучшению координации автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности. Тренированный человек, утомленный работой, способен быстро восстанавливать свои силы. Физкультура благотворно действует и на состояние скелета. Изменяется осанка, движения становятся скоординированными, человек становится более ловким. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, способствует тренировке дыхательной и сердечнососудистой систем, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Недостаток, равно как и снижение физических нагрузок, неблагоприятно отражается на здоровье. У человека развивается слабость скелетных мышц, наблюдаются нарушения в работе сердечнососудистой системы. Одновременно происходит накопление в организме жира, развивается атеросклероз, падает работоспособность, снижается устойчивость к инфекциям, ускоряется процесс старения. Регулярные занятия физкультурой и спортом, ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки на работе, пешие прогулки, туризм призваны компенсировать двигательное голодание. Случайные физические нагрузки не решают дела, поскольку они,
--	--

	как правило, воздействуют на одну группу мышц. Укрепить физическую подготовленность, развиваться пропорционально и разносторонне позволяют только социально продуманные комплексные физические упражнения. 5.Рациональное питание невозможно без соблюдения двух основных законов, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. мы съедаем пищи больше, чем это необходимо, мы полнеем. Второй закон — соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Первое правило здорового питания: есть надо всегда в одно и то же время. В состав пищи входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода, и все они нужны организму.
Тема 6.2 Вакцинация 1. Дайте определение понятию «вакцинация». Приведите примеры заболеваний, которые побеждены при помощи вакцинации. 2. Дайте определение понятию «Неинфекционные заболевания». Перечислите самые распространённые. 3. Активная и пассивная иммунизация 4. Типы вакцин	1. Вакцинация - мероприятие, направленное на формирование иммунитета к определенной болезни. Она может быть, как однократной, так и многократной. Заболевания, которые были побеждены с помощью вакцинации: оспа, холера, столбняк, туберкулез, дифтерия, коклюшная вакцина, полиомиелит, менингококковая инфекция, корь. 2. Неинфекционные заболевания, которые также называют хроническими заболеваниями, как правило, имеют продолжительное течение и развиваются в результате совокупного воздействия генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К основным типам неинфекционных заболеваний относятся сердечно-сосудистые заболевания (такие как инфаркт и инсульт), раковые заболевания, хронические респираторные заболевания (такие как хроническая болезнь легких и астма) и диабет. 3. Активная иммунизация - это введение вакцины для формирования длительной защиты организма. Живые вакцины противопоказаны больным, получающим иммуносупрессоры, на фоне лихорадки или в период беременности. Пассивная иммунизация- обеспечивает создание временного иммунитета в организме путем введения чужеродных иммунных субстанций, таких как антитела. Часто врачи применяют такой вид иммунизации при подозрении на столбняк. Пассивная иммунизации ослабляет возможную инфекцию, а

	активная - защищает от инфекции в будущем. При подозрении на дифтерию также используется одновременная иммунизация. Иногда при инфекционных заболеваниях применяется аутовакцинация. Аутовакцина, приготовленная путем выделения бактерий от больного индивидуума и их культивирования, вновь вводится пациенту для стимуляции образования антител. 4. На данный момент существует 4 вида вакцин: - содержащие ослабленный живой микроорганизм: например, вакцина полиомиелита, кори, свинки и краснухи. - содержащие убитый микроорганизм: например, вакцина коклюша. - содержащие анатоксин: например, дифтерия и вакцины столбняка - фактически анатоксины. Выделяют общественную и индивидуальную профилактику. Индивидуальная профилактика предусматривает: прививки, закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, быта и отдыха, охрану окружающей среды. Общественная включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов: создание здоровых и безопасных условий труда и быта.
Тема 6.3 Психическое здоровье и психологическое благополучие 1. Дайте определение понятий «психическое здоровье», «нравственное здоровье». 2. Что такое хронический стресс? 3. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие 4. Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.	1. Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Зависимость разрушает все сферы жизни – не только физическую и психическую. Причем социальные последствия алкоголизма и наркомании затрагивают всю семью. Изменение ориентиров в сторону зависимости приводят к тому, что человек начинает игнорировать традиционные нормы. Психическое здоровье-зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основной социальной жизнью человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья является овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. 2. Хронический стресс — состояние, которое сопровождается длительным напряжением и требует постоянной повышенной активности адаптационных механизмов. Возникает при продолжительном

	влиянии неблагоприятных факторов. Провоцирует возникновение неврозов и соматических патологий. Физиологические изменения включают нарушения сна и аппетита, головные боли, повышенную утомляемость. [1Э С.91-118]
Тема 7.1 Правила безопасного и комфортного существования 1. Определение понятия «общение», навыки конструктивного общения. 2. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа». 3. Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). 4. Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта, способы поведения в конфликте. 5. Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта, способы поведения в конфликте.	[4 С.153-206]
Тема 7.2 Современные формы манипуляции 1. Что такое манипуляция. Какие виды манипуляции существуют? 2. Способы разрешения конфликтных ситуаций. 3. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта. 4. Ведение переговоров при разрешении конфликта. 5. Опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие). Способы противодействия буллингу и проявлению насилия. 6. Убеждающая коммуникация. Манипуляция в общении, цели, технологии и способы противодействия.	1. Манипуляция — это психологическое воздействие на человека с целью изменить его мышление и поведение, склонить к нужным действиям, сформировать привязанность. Основные виды манипуляции: – Осознанные – Неосознанные – Коммуникационные (лингвистические) – Поведенческие 2. Выделяется пять основных способов выхода из конфликтной ситуации: Компромисс - это способ договариваться, уступок; Переговоры - мирная беседа о решении проблемы; Посредничество - приглашение третьей стороны как независимого судьи; Сотрудничество - совместная выработка решений, удовлетворяющая интересы сторон. 3. Третья сторона является неосновным участником и призвана урегулировать конфликт и может выполнять следующие функции: посредничество, оказание «добрых услуг», наблюдение за ходом переговоров и арбитраж. 4. Конфликтующие стороны могут по-разному рассматривать переговоры: либо как продолжение борьбы другими средствами, либо как процесс разрешения конфликта с учетом интересов друг друга. В соответствии с этими подходами выделяются две основные стратегии ведения переговоров: позиционный торг, ориентированный на конфронтационный тип поведения, и конструктивные переговоры, предполагающие партнерский тип поведения. Выбор

	той или иной стратегии во многом зависит от ожидаемых последствий переговоров для каждой из сторон, от понимания успеха переговоров их участниками. 5. Буллинг – это повторяющееся агрессивное поведение одного человека или группы лиц с намерением причинить вред другому. Различают три формы буллинга: физическое насилие; вербальное насилие; социальная изоляция. Буллинг может быть подвержен любой организованной группой. Это может происходить в школе, на работе, в армии, в лагере. Пожалуй, нет среди нас человека, которому не встречался с этим явлением. Буллинг широко распространён, и, в то же время, остаётся как бы невидимым. 6. Убеждающая коммуникация — вид коммуникации, который направлен на формирование у собеседника определённого ряда мыслей и переживаний и влияние на его ориентацию в ценностях. Она может выражаться разными способами: в приказе, совете, просьбе. Термин характеризует процесс создания субъектом политического управления целого комплекса информационных материалов для внедрения или изменения представлений, убеждений, принципов людей в соответствии со своими политическими целями. Манипуляции в общении используют, чтобы добиться своих целей за счет других людей. Для этого пускают в ход психологические приемы, эмоциональное давление, особые техники коммуникации, при которых собеседник вынужден идти на поводу у манипулятора, даже если ему не хочется этого делать. Такое воздействие встречается везде: от личных и семейных отношений до корпоративных и политических. Зная признаки манипуляции и типы людей, склонных к ней, можно найти способ противостоять им. Когда вы осознаете, что сталкиваетесь с человеком, который стремится манипулировать вами, важно знать, как наилучшим образом взаимодействовать с ним: <i>Не стесняйтесь отказывать.</i> Манипуляторы часто пользуются вашим страхом перед конфликтом и отказом, чтобы достичь своих целей. Защищайте свои интересы и отстаивайте собственную точку зрения. <i>Установите четкие границы.</i> Манипуляторы часто стремятся вторгнуться в вашу личную жизнь или нарушить приватность. Будьте тверды и не допускайте нарушения ваших границ. <i>Используйте метод игнорирования.</i> Манипуляторы любят привлекать внимание и вызывать реакцию окружающих. Проигнорируйте их попытки спровоцировать вас и не давайте им удовлетворения от вашей реакции. <i>Ограничьте общение с манипулятором.</i> Чем больше времени вы проводите вместе, тем больше шансов он
--	--

	имеет на то, чтобы повлиять на вас. Если возможно, избегайте контакта или сводите его к минимуму.
Тема 8.1 Цифровая среда 1. Понятия «цифровая среда», «цифровой след». 2. Влияние цифровой среды на жизнь человека, приватность, персональные данные. 3. «Цифровая зависимость», её признаки и последствия. 4. Опасности и риски цифровой среды, их источники. 5. В чем заключается опасность сетевой травли? 6. Правила безопасного поведения в цифровой среде. 7. Вредоносное программное обеспечение, виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы.	[2 С.152-180]
Тема 8.2 Достоверность информации. Основы правового регулирования, основных правонарушений в сети Интернет 1. Определение понятия «достоверность информации». 2. Правила защиты от мошенников. 3. Определение понятия «фейк». Основные цели создания. 4. Вербовка, манипуляция, «воронки вовлечения». Радикализация деструктива. 5. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества. 6. Ответственность за действия в Интернете, запрещённый контент.	1. Достоверность информации — способность информации отображать реальную суть событий. 2. Способы защиты: · Игнорировать сообщения о крупных выигрышах в случае если вы нигде не участвовали; · Проверять товары перед их покупкой в интернете (смотреть среднюю цену на товар в различных источниках); · Не переводить предоплату сомнительным лицам; · Не покупать билеты (на самолет, поезд, концерт и т.п) в интернете на сомнительных ресурсах; 3. Фейк - Что-либо лживое, не соответствующее действительности, поддельное, вводящее в заблуждение. Цели создания: • привлечение внимания к автору или платформе, • привлечение внимания к проблеме, • дискредитация человека или организации, • мошенничество, • развлечение. [2Э С.292-307]
Тема 9.1 Правовая основа обеспечения национальной безопасности 1. Принципы обеспечения национальной безопасности. 2. Взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов. 3. Роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности. 4. Роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной	[1 С.52-60]

деятельности.	
Тема 9.2 Чрезвычайные ситуации, классификация 1. Дайте определение понятия «чрезвычайная ситуация». 2. Какими признаками характеризуется авария. 3. Дайте характеристику основных видов катастроф. 4. Как классифицируются чрезвычайные ситуации? 5. Назовите основные виды чрезвычайных ситуаций природного характера. 6. Какие чрезвычайные ситуации называются техногенными? 7. Какие чрезвычайные ситуации относят к числу социальных 8. Какие территории могут быть объявлены зонами чрезвычайной экологической ситуации?	1. Чрезвычайная ситуация (ЧС) - это нарушение нормальных условий жизнедеятельности людей на определенной территории, вызванное аварией, катастрофой, стихийным или экологическим бедствием, в результате которых возникает угроза жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, народному хозяйству и окружающей природной среде. 2. Авария- это повреждение, влекущее за собой выход из строя машин и механизмов, систем обеспечения (например, энергоснабжения) зданий или коммуникаций. На промышленных предприятиях аварии, как правило, сопровождаются пожарами, взрывами, затоплениями, обрушениями, выбросами или разливами сильно действующих ядовитых веществ (СДЯВ). 3. Различают следующие виды, катастроф: • <i>Экологическая катастрофа</i> — стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария, последствия которой приводят к чрезвычайно неблагоприятным изменениям в среде обитания, к массовому поражению флоры и фауны, почвы и воздушной среды, природы в целом. • <i>Производственная или транспортная катастрофа</i> — крупная авария, влекущая за собой человеческие жертвы и значительный материальный ущерб. • <i>Техногенная катастрофа</i> — внезапное, непредусмотренное освобождение механической, химической, термической, радиационной и иной энергии. 4. Чрезвычайные ситуации классифицируются: – по природе возникновения (природные, техногенные, экологические, антропогенные, социальные и комбинированные); – масштабам распространения (локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные); – причине возникновения (преднамеренные и непреднамеренные, стихийные); – скорости развития (взрывные, внезапные, скоротечные, плавные); – возможности предотвращения (неизбежные, или природные, предотвращаемые, или техногенные, социальные); 5. Сами по себе чрезвычайные ситуации природного характера» весьма разнообразны, поэтому, исходя из причин (условий) возникновения, их делят: - на <i>геофизические опасные явления</i> (землетрясения, извержения вулканов); - <i>геологические опасные явления</i> (оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склоновый смыв, просадка, или провал, земной поверхности в результате карста,

	эрозии, пыльные бури); - <i>метеорологические и агрометеорологические опасные явления</i> (бури (9 — 11 баллов), ураганы (12—15 баллов), смерчи, торнадо; шквалы, вертикальные вихри, крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки); - <i>морские гидрологические опасные явления</i> (тропические циклоны (тайфуны), цунами, сильное волнение, шторм (более 5 баллов), сильное колебание уровня моря, ранний ледяной покров и припай, напор льдов, интенсивный дрейф льдов, непроходимый или труднопроходимый лед, обледенение судов и портовых сооружений, отрыв прибрежных льдов); • <i>гидрологические опасные явления</i> (высокий уровень воды (наводнения), половодье, дождевые паводки, низкий уровень воды, заторы и зажоры¹, ветровые нагоны, ранний ледостав и появление льда на судоходных водоемах); • <i>гидрогеологические опасные явления</i> (низкий уровень грунтовых вод, высокий уровень грунтовых вод); 6. Техногенная катастрофа — внезапное, непредусмотренное освобождение механической, химической, термической, радиационной и иной энергии. Связана с хозяйственной деятельностью человека. 7. Социальные чрезвычайные ситуации. К социальным чрезвычайным ситуациям относят угрожающие жизни, здоровью и благополучию людей события, происходящие в обществе: войны, межнациональные конфликты, геноцид, терроризм, крупные ограбления и др. 8. Территории, в пределах которых в результате аварий, катастроф, военных действий или стихийных бедствий произошли отрицательные изменения в окружающей среде, угрожающие здоровью человека, состоянию экосистем, генетическому фонду растений и животных, решениями правительства объявляются зонами чрезвычайной экологической ситуации.
Тема 10.1 Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества 1. Дайте определение понятиям «экстремизм» и «терроризм». 2. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать для предотвращения возможного террористического акта? 3. Что следует делать, если вы обнаружили подозрительный предмет? 4. Что надо сделать при поступлении сообщения об угрозе террористического акта по телефону?	1. Терроризм — это политика, которая направлена на достижение определенных целей через насилие. Насилие может проявляться в разных формах: взрывы в общественных местах, захваты заложников, убийства отдельных людей. Экстремизм — это приверженность к радикальным взглядам, которую выражают как мирно — например, высказываниями, так и в опасных формах — например, террористической акцией. К экстремистской деятельности относят: · насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской

5. Какова ответственность за ложное сообщение об акте терроризма? 6. Какова модель поведения при захвате в заложники?	Федерации; · публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность; · возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни; · нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина; · пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики; · организация и подготовка указанных деяний, а также подстрекательство к их осуществлению Сходства между терроризмом и экстремизмом заключаются в их стремлении к дестабилизации общества и возможности использования насилия в достижении своих целей. 2. Для предотвращения возможного террористического акта или уменьшения его последствий необходимо соблюдать следующие <i>меры предосторожности</i>: • не трогать бесхозные пакеты (сумки, коробки и т.д.), обнаруженные в общественных местах, и не подпускать к ним других; о находке следует сообщить сотруднику милиции; • в присутствии террористов не выражать свое недовольство; следует воздерживаться от резких движений криков, стонов; • при угрозе применения оружия надо лечь на живот, прикрывая голову руками, по возможности дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц; • в случае ранения старайтесь двигаться как можно меньше — это уменьшит кровопотерю; • будьте внимательны, используйте любую возможность для спасения; • если произошел взрыв — примите меры к недопущению пожара и паники; окажите первую медицинскую помощь пострадавшим; • постарайтесь запомнить приметы подозрительных лиц и расскажите о них прибывшим сотрудникам спецслужб. 3. Если вы обнаружили <i>подозрительный предмет</i>, не оставляйте этот факт без внимания. В общественном транспорте опросите людей, находящихся рядом, постарайтесь установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или выясните, кто мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту и т.д.). При обнаружении предмета в подъезде своего дома опросите соседей: возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в отделение милиции. О подозрительном предмете, найденном в учреждении, следует немедленно сообщить руководителю учреждения, либо в администрацию, либо сотруднику охраны. Во всех перечисленных случаях:
---	--

	• не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку; • зафиксируйте время обнаружения находки; • постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки; • обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы; • не забывайте, что вы являетесь основным очевидцем и будете давать показания, поэтому проявите максимум внимания. 4. При поступлении сообщения об угрозе террористического акта <i>по телефону</i> необходимо: • запомнить разговор (записать его на бумаге); • зафиксировать точное время начала разговора и его продолжительность; • отметить характер звонка (городской или междугородний); • по ходу разговора попробуйте определить возраст и отметить особенности речи звонившего (голос, темп, произношение, манера речи и т.д.); • прислушаться к звуковому фону (звуки, шум, голоса); • при наличии на телефонном аппарате определителя номера записать номер. 5. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с Уголовным кодексом РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере от двухсот до пятисот МРОТ или в размере заработной платы или иного дохода осужденного по этой статье на период от двух до пяти месяцев, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет. 6. Если вы оказались <i>заложником</i>, рекомендуется придерживаться следующих правил поведения: • не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам; • не вступайте в переговоры с террористами по своей инициативе; • заставьте себя спокойно переносить лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе; • при необходимости выполняйте требования террористов, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники; • прежде чем что-либо сделать, спрашивайте разрешения (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.); • если вы ранены, постарайтесь не двигаться. Ваша главная цель — остаться в живых.
Тема 11.1 Организация подготовки офицерских кадров 1. Организация подготовки офицерских	[2 С.122-190]

кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации. 2. Организация подготовки офицерских кадров для Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации. 3. Организация подготовки офицерских кадров для Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. 4. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры. 5. Особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей. 6. Особенности прохождения службы по контракту.	
Тема 11.2 Основы военных знаний 1. Характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон. 2. Понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою. 3. Поражающие факторы ядерных взрывов. Отравляющие вещества, их назначение и классификация. 4. Внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия. 5. Состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи; виды боевых ранений и опасность их получения.	[1 С.160-188]

Оценка практических работ.

Оценка «5» ставится, если обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два- три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись.

Наименование работы		Вопрос	Ссылка на источник с правильным ответом
Практическое занятие №1	Общие принципы (правила) безопасного поведения.	1. Действия, позволяющие предвидеть опасность, позволяющие избежать опасности. 2. Действия в опасной и чрезвычайной ситуациях. 3. Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие. 4. Какие качества личности помогут выйти из сложной ЧС.	[2 С.6-24]
Практическое занятие №2	Правила безопасного поведения в быту	1. Действия в экстренных случаях. 2. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое).	[4 С.145-153]
Практическое занятие №3	Правила безопасного поведения на транспорте	1. Назовите основные правила безопасного перехода улицы пешеходами. 2. Назовите наиболее безопасное место для пассажиров в общественном транспорте. 3. Каковы основные правила высадки пассажиров из автобуса, троллейбуса, трамвая? 4. Какие вам известны правила движения велосипедистов по проезжей части? 5. Назовите возможные причины возникновения ЧС на транспорте? 6. Какие существуют общие правила безопасного поведения на транспорте.	[4 С.212-215]
Практическое занятие №4	Правила безопасного поведения в общественных местах		[1 С.18-24]
Практическое занятие №5	Выживания в автономных условиях	1. Способы ориентирования на местности. 2. Как правильно организовать ночлег. 3. Правила добычи воды и пищи в условиях автономного добывание пищи и воды. 4. Как преодолеть панику и страх. 5. Как подать сигнал бедствия.	[1 С.6-16]

Практическое занятие №6	Оказание первой помощи	1. Для чего проводится сердечно-легочная реанимация. 2. В течение какого времени возможно провести реанимацию после остановки сердца? 3. Как проводится непрямой массаж сердца? 4.С какой целью проводят иммобилизацию? 5. Назовите симптомы отравления. 6. Какими способами передаются инфекционные заболевания?	[2 С.106-114]
Практическое занятие №7	Оказания первой помощи при неотложных состояниях, кровотечениях	1.Что такое кровотечение? 2. Назовите внешние признаки артериального кровотечения. 3.Почему жгут-закрутка накладывается выше раны?	[2 С.94-98]
Практическое занятие №8	Порядок оказания первой помощи при ушибах, переломах. Наложение повязок различных типов	1. Что такое травма? 2.Первая помощь с использованием подручных средств. 3.Первая помощь при нескольких травмах одновременно. 4.Действия при прибытии скорой медицинской помощи	[2 С.82-114]
Практическое занятие №9	Основы противодействия манипуляциям.	1.Какое психологическое влияние бывает на большие группы? 2.Способы воздействия на большую группу. 3.Заражение, убеждение, внушение, подражание, деструктивные и псевдопсихологические технологии. 4.Противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.	[5 С.102-110]
Практическое занятие №10	Правила противостояния травле в цифровой среде и профилактические меры равновесия.	1.Травля в Интернете. 2.Какие методы защиты от травли существуют? 3. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. 4.Манипуляция сознанием, пропаганда, фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы.	[2 С.292-310]
Практическое занятие №11	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	1.Какие уровни террористической угрозы вы знаете? 2. Правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта. 3.Принципы проведения контртеррористической операции.	[2 С.30-56]
Практическое занятие №12	Строевая подготовка	1.Как правильно выполняется движение строевым шагом движение бегом, походным шагом? Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	[1 С.288-310]

Составление докладов и рефератов по заданным темам

Критерии оценивания докладов и рефератов

1. Соответствие содержания работы теме.
2. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы
3. Логичность и последовательность изложения.
4. Обоснованность и доказательность выводов.
5. Грамотность изложения и качество оформления работы.
6. Использование наглядного материала.

Оценка «отлично»- учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).

Оценка «хорошо»- по своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.

Оценка «удовлетворительно»- студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» - сообщение студентом не подготовлено либо подготовлено по одному источнику информации либо не соответствует теме. Реферат студентом не представлен.

Перечень тем для докладов и рефератов

1. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
2. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.
3. Источники опасности в быту, их классификация.
4. Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях.
5. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
6. Пожарная безопасность, ее основные правила.
7. Источники опасности на различных видах транспорта.
8. Правила дорожного движения.
9. Основные источники опасности в общественных местах.
10. Чрезвычайные ситуации социального характера.
11. Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.
12. Порядок действий при возникновении толпы, давки.
13. Источники опасности в природной среде.
14. Классификация чрезвычайных ситуаций.

15. Чрезвычайные ситуации природного характера.
16. Чрезвычайные ситуации экологического характера.
17. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.
18. Чрезвычайные ситуации военного характера.
19. Прогнозирование чрезвычайных ситуаций.
20. Выживания в автономных условиях.
21. Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни.
22. Вакцинация, национальный календарь профилактических прививок.
23. Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи.
24. Оказания первой помощи при неотложных состояниях, кровотечениях.
25. Порядок оказания первой помощи при ушибах, переломах. Наложение повязок.
26. Правила безопасного и комфортного существования.
27. Современные формы манипуляции.
28. Безопасность в информационном пространстве.
29. Травля в Интернете, методы защиты от травли.
30. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества.
31. Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность.
32. Понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою.
33. Основы военных знаний.

Тестовые задания по темам предмета

Оценивание текущего тестирования осуществляется по номинальной шкале – за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный – ноль. Общая оценка каждого теста осуществляется в отношении количества правильных ответов к общему числу вопросов в тесте (выражается в процентах).

Тест считается пройденным (оценка «зачтено») при общей оценке 75%, если не предусмотрена иная шкала оценивания

Тема 1.1 Культура безопасности

1. Негативные воздействия на людей средств и предметов труда, материалов, машин, зданий, сооружений называется ... риском:
 - а) техногенным;
 - б) экологическим;
 - в) индивидуальным;
 - г) **социальным;**
 - д) национальным.
2. «Любая деятельность потенциально опасна» – это ... науки о безопасности жизнедеятельности:
 - а) принцип;
 - б) предмет;
 - в) **аксиома;**
 - г) объект;
 - д) цель.

3. Наука об опасностях окружающего мира – это ...:

- а) ноксосфера;
- б) гомосфера;
- в) психология;
- г) **ноксология;**
- д) рискология.

4. Область существования и труда человека – это ...:

- а) ноксосфера;
- б) **гомосфера;**
- в) техносфера;
- г) биосфера;
- д) место проживания.

5. Вероятность реализации опасности называется:

- а) **риском;**
- б) происшествием;
- в) аварией;
- г) очагом;
- д) катастрофой.

6. Область распространения жизни на Земле, не испытывавшая техногенного воздействия, называется:

- а) ноксосферой;
- б) гомосферой;
- в) техносферой;
- г) **биосферой;**
- д) средой обитания.

7. Среда обитания, созданная с помощью воздействия людей и технических средств на природную среду, называется:

- а) ноксосферой;
- б) гомосферой;
- в) **техносферой;**
- г) биосферой;
- д) жизненным пространством.

8. Окружающая человека среда, осуществляющая воздействие на жизнедеятельность человека, его здоровье, трудоспособность и потомство, называется:

- а) ноксосферой;
- б) жизненным пространством;
- в) областью проживания;
- г) природной средой;
- д) **средой обитания.**

9. Условия деятельности и отдыха, вызывающие необратимые разрушения в природной среде:

- а) комфортные;
- б) допустимые;
- в) опасные;
- г) **чрезвычайно опасные;**
- д) неопасные.

10. Условия деятельности и отдыха, гарантирующие сохранение здоровья:

- а) **комфортные;**
- б) допустимые;
- в) опасные;
- г) чрезвычайно опасные;
- д) неопасные.

11. Условия деятельности и отдыха, приводящие к снижению работоспособности:

- а) комфортные;
- б) **допустимые;**
- в) опасные;
- г) чрезвычайно опасные;
- д) неопасные.

12. Условия деятельности и отдыха, вызывающие заболевания и приводящие к деградации окружающей среды:

- а) комфортные;
- б) допустимые;
- в) **опасные;**
- г) чрезвычайно опасные;
- д) неопасные.

13. Риск, который общество может разрешить:

- а) остаточный;
- б) предельнодопустимый;
- в) отвергнутый;
- г) **приемлемый;**
- д) необходимый.

14. Риск, сохраняющийся после принятия защитных мер:

- а) **остаточный;**
- б) приемлемый;
- в) чрезмерный;
- г) отвергнутый;
- д) необходимый.

15. Глобальные опасности воздействуют на территории и население:

- а) объекта;
- б) региона;
- в) двух и более сопредельных государств;
- г) одного континента;
- д) **всей Земли.**

16. Виды чрезвычайных ситуаций:

- а) **локальные;**
- б) местные;
- в) территориальные;
- г) **региональные;**
- д) районные.

17. Виды чрезвычайных ситуаций:

- а) **федеральные;**
- б) **межрегиональные;**

- в) мировые;
- г) областные;
- д) районные.

18. Выбросы токсических газов и пожары относятся к ... чрезвычайным ситуациям:

- а) внезапным;
- б) стремительным;**
- в) умеренным;
- г) плавным.

Тема 2.1 Общие правила безопасного поведения в бытовых ситуациях

1. Как следует осуществлять отключение электроприбора?

- 1. сначала выдернуть шнур из сети, затем отключить кнопку
- 2. сначала выключить прибор, затем вынуть шнур из сети
- 3. очередность значения не имеет**

2. Можно ли тушить водой горящие электроприборы?

- 1. да
- 2. нет**
- 3. только если больше нечем тушить

3. Если прибор неисправен, то работать с ним...

- 1. не воспрещается, просто нужно быть аккуратнее
- 2. нельзя**
- 3. можно только взрослым
- 4. можно только в исключительных случаях

4. Можно ли вновь зажигать потухшую горелку на газовой плите?

- 1. да, сразу же
- 2. да, после проветривания
- 3. нет, возможно она сломана**

5. Почему следует открывать форточку на кухне при включенной газовой плите?

- 1. чтобы не было перегрева
- 2. при горении выделяются токсичные вещества
- 3. для горения газа нужен свежий воздух**

6. При сильном запахе газа не следует:

- 1. открывать окна
- 2. включать свет
- 3. перекрывать газ**
- 4. вызывать аварийную службу

7. Пары ртути опасны, потому что:

- 1. могут стать причиной пожара
- 2. могут стать причиной отравления
- 3. могут вызвать ожог кожи**

8. Можно ли оставлять открытым водопроводный кран, из которого не идет вода?

- 1. нет**
- 2. да, если вы находитесь дома
- 3. да

9. Можно ли допускать детей до домашней аптечки?

1. **нет**
2. да, под контролем взрослых
3. да

Тема 3.1 Правила дорожного движения

1. Где разрешается кататься на санках и лыжах?

1. По дороге, предназначенной для пешеходов.
2. По правой стороне проезжей части.

3. В специально отведенных местах для массового отдыха, где нет опасности выезда на проезжую часть.

2. Как должен поступить пешеход, стоящий у края проезжей части, при приближении транспортного средства с включенным проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом?

1. Как можно скорее перейти проезжую часть.
2. **Воздержаться от перехода проезжей части.**

3. Как должны двигаться лица, ведущие мотоцикл, мопед или велосипед, за пределами населенного пункта?

1. По краю проезжей части навстречу движению транспортных средств.
2. **По краю проезжей части по ходу движения транспортных средств.**
3. По тротуару.
4. По тротуару или велосипедной дорожке.

4. Когда водитель должен уступить дорогу пешеходам?

1. При выезде на дорогу из дворов.
2. При съезде с дороги во двор.
3. При выезде на дорогу с автозаправочных станций
4. **Во всех перечисленных случаях.**

5. Разрешается ли движение пешеходов по дороге, обозначенной знаком «Автомагистраль»?

1. **Запрещается.**
2. Разрешается идти только вне населенных пунктов на встречу движению транспортных средств.
3. Разрешается идти вне населенных пунктов по ходу движения транспортных средств.

6. В каком случае разрешается переходить дорогу в произвольном месте?

1. Всегда, если это безопасно.
2. **Если в зоне видимости нет перекрестка или пешеходного перехода, и дорога хорошо просматривается в обе стороны.**

3. В произвольном месте переходить дорогу нельзя.

7. Где следует переходить дорогу, если обозначенного пешеходного перехода нет?

1. На перекрестках по линии тротуаров или обочин.
2. В любом месте, если поблизости нет перекрестка и дорога просматривается в обе стороны.
3. **Во всех перечисленных случаях.**

8. Можно ли переходить дорогу вне пешеходного перехода, если она просматривается только в одном направлении?

1. Можно.
2. **Нельзя**

9. В каких местах запрещено пешеходу переходить через дорогу?

1. На крутых поворотах.
2. В местах, где дорога идет на подъем.
3. Около туннелей и мостов.
4. **Во всех перечисленных случаях.**

10. Разрешается ли переходить дорогу с разделительной полосой вне пешеходного перехода?

1. Разрешается.

2. **Не разрешается.**

11. Какой стороны должен придерживаться пешеход при движении по тротуару?

1.левой.

2. **Правой.**

3. Безразлично

12. Разрешено ли переходить дорогу в местах, где есть пешеходные ограждения?

1. Разрешено, если нет движущихся транспортных средств.

2. **Запрещено.**

13. Какие меры предосторожности должен принять пешеход, начиная переход дороги между стоящими автомобилями?

1. Убедиться, что нет приближающихся слева и справа транспортных средств.

1. Переходить дорогу медленно.

2. Переходить дорогу быстрее.

14. Как должен поступить пешеход, если он при включении светофора на желтый сигнал не успел дойти до середины проезжей части?

1. Продолжить переход.

2. Вернуться обратно на тротуар.

3. Дойти до середины проезжей части и ожидать там зеленого сигнала.

15. Какое правило для обеспечения безопасности должен выполнять пешеход, переходя дорогу?

1. Переходить под прямым углом к тротуару и не останавливаться без необходимости.

2. Как можно быстрее перебежать дорогу.

3. Не грызть на ходу семечки.

16. Имеет ли право пешеход переходить дорогу, если в основном светофоре включен зеленый сигнал, а в пешеходном — красный сигнал?

1. **Не имеет права.**

2. Имеет право.

3. Имеет, если поблизости нет движущихся в его направлении автомобилей.

17. В каком месте разрешается пешеходам пересекать проезжую часть при отсутствии пешеходного перехода?

1. На участках, где дорога хорошо просматривается в обе стороны под прямым углом к краю проезжей части.

2. На перекрестках по линии тротуаров или обочин.

3. **Во всех перечисленных местах.**

18. Разрешается ли переходить дорогу по проезжей части, если в этом месте есть подземный переход?

1. Запрещается.

2. **Разрешается.**

Тема 4.2 Правила безопасного поведения в общественных местах

1. Как следует вести себя, если 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 темное время суток?

а) двигаться по кратчайшему маршруту, чтобы быстрее преодолеть плохо освещенные и малолюдные места;

б) **стараться избегать малолюдных и плохо освещенных 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 подвезти 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 такое предложение.**
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 понравится;
 - 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 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.
11. *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 вверх.
12. *Что необходимо предпринять 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», после ответа диспетчера нажать кнопку нужного этажа, завязать разговор с диспетчером и ехать на свой этаж;**

г) постоянно наблюдать за действиями незнакомца.

Тема 5.2 Чрезвычайные ситуации природного характера

1. К стихийным бедствиям относятся:

- а) **лесные, торфяные пожары;**
- б) взрыв на предприятии;
- в) террористический акт;
- г) **землетрясения;**
- д) **селевые потоки, оползни, обвалы;**
- е) радиационная авария;
- ж) химическая авария.

2. Масса снега, движущаяся со скоростью 20–30 м/с:

- а) метель;
- б) **снежная лавина;**
- в) сель;
- г) оползень;
- д) карст.

3. Землетрясение с интенсивностью более 11 баллов по шкале МСК считается...:

- а) очень сильным;
- б) **катастрофическим;**
- в) опустошительным;
- г) умеренным;
- д) средним.

4. Гидрологическое опасное природное явление, возникающее в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков морского дна при подводных и прибрежных землетрясениях:

- а) сель;
- б) паводок;
- в) наводнение;
- г) **цунами;**
- д) подтопление.

5. Наиболее безопасными местами в многоэтажном доме во время землетрясения являются:

- а) **угол между капитальными стенами;**
- б) лестничная площадка;
- в) лифт;
- г) около окна;
- д) **дверной проем.**

6. К чрезвычайным ситуациям гидрологического характера относится:

- а) **сель;**
- б) оползень;
- в) занос снежный;
- г) землетрясение;
- д) метель.

7. К чрезвычайным ситуациям метеорологического характера относится:

- а) сель;
- б) оползень;
- в) **занос снежный;**
- г) землетрясение;
- д) вулкан.

8. Атмосферный вихрь со скоростью ветра до 120 км/ч (более 32,7 м/с):

- а) **ураган;**
- б) смерч;
- в) буря;
- г) метель;

д) сильный ветер.

9. Временное затопление водой местности в пределах речной долины и населенных пунктов, расположенных выше ежегодно затопляемой поймы: а) паводок;

б) наводнение;

в) половодье;

г) затопление;

д) подтопление.

10. Силу колебаний земной поверхности определяют по шкале оценки магнитуд, названной шкалой: а) Ч. Рихтера;

б) А. Цельсия;

в) Ф. Бофорта;

г) Т. Кельвина;

д) Р. Коха.

11. Смесь воды, гальки, гравия, небольших камней – это ... сели:

а) грязекаменные;

б) грязевые;

в) водокаменные;

г) наносоводные;

д) водоснежные.

12. К геологическому опасному явлению относится:

а) обвал;

б) тайфун;

в) паводок;

г) смерч;

д) наводнение.

Тема 5.3 Прогнозирование возникновения чрезвычайных ситуаций

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

А) система сил и средств для ликвидации последствий ЧС;

Б) система мониторинга и контроля за состоянием окружающей природной среды;

В) Российская система предотвращения природных ЧС;

Г) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

2. Основная цель создания РСЧС:

а) прогнозирование ЧС на территории РФ и организация проведения аварийно-спасательных работ;

б) объединение усилий центральных и региональных органов представительной и исполнительной власти, а также организаций и учреждений в деле предупреждения и ликвидации ЧС;

в) первоочередное жизнеобеспечение населения, пострадавшего в ЧС на территории РФ.

3. Основные задачи РСЧС:

А) подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;

Б) организация своевременного оповещения и информирования населения о чрезвычайных ситуациях;

В) ликвидация чрезвычайных ситуаций;

Г) обмен оперативной информацией в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

4. К защитным мероприятиям по защите населения от ЧС относят:

А) обучение населения мерам защиты от ЧС;

Б) оповещение населения о возникновении или угрозе возникновения ЧС;

В) укрытие населения в защитных сооружениях;

Г) подготовка сил и средств для ликвидации последствий ЧС;

Д) эвакуация персонала и населения;

Е) создание фондов средств защиты;

Ж) ликвидация очагов повышенной опасности;

И) использование средств индивидуальной защиты.

5. Силы и средства РСЧС подразделяют на:

- а) силы и средства повседневной деятельности и силы и средства чрезвычайных ситуаций;
- б) силы и средства наблюдения и контроля и силы и средства ликвидации ЧС;
- в) войска ГО, подразделения МЧС России, отряд «Центроспас».

6. Граждане Российской Федерации имеют право:

- а) на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС;
- б) при необходимости использовать средства коллективной и индивидуальной защиты;
- в) на возмещение ущерба, причиненного здоровью и имуществу граждан вследствие ЧС;

7. По принципу защитного действия средства индивидуальной защиты делятся на:

- А) средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи, медицинские средства индивидуальной защиты;
- Б) средства, изготавливаемые промышленностью и средства, изготавливаемые населением;
- В) средства фильтрующего и изолирующего типа.

8. По назначению респираторы делятся на:

- А) промышленные, военные, медицинские, спортивные;
- Б) фильтрующие и изолирующие;
- В) противопылевые, противогазовые, газопылезащитные.

9. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) противогазы;
- б) респираторы;
- в) убежища;
- г) средства защиты кожи;
- д) противорадиационные укрытия (ПРУ)

10. Наибольшую степень защиты имеют убежища класса:

- А) А-1;
- Б) А-5;
- В) А-10.

11. Защитные свойства противорадиационных укрытий определяются:

- А) коэффициентом ослабления радиации;
- Б) коэффициентом устойчивости убежища;
- В) количеством укрываемых в убежище.

12. К простейшим укрытиям относится:

- А) противорадиационное укрытие;
- Б) шалаш;
- В) перекрытая щель;
- Г) убежище;
- Д) метро.

13. В случае возникновения чрезвычайной ситуации проводится:

- А) упреждающая эвакуация;
- Б) экстренная эвакуация;
- В) местная эвакуация;
- Г) региональная эвакуация.

Тема 6.1 Факторы, влияющие на здоровье человека и составляющие здорового образа жизни

1. Здоровый образ жизни- это:

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

2. Режим жизнедеятельности человека-это:

- а) установленный режим питания, труда и отдыха;

- б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

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

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

4. Гиподинамия-это:

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

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

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

6. Назовите основные двигательные качества:

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

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

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад, тебе не страшен дождик, на страшен снегопад. Ты ветра не боишься, в игре не устает, и рано спать ложишься, и с солнышком встаешь.

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

8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:

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

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

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

10. Причинами переутомления являются:

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

11. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:

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

12. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- а) радиоактивные вещества табака;
- б) цианистый водород табака;
- в) эфирный масла табака;
- г) никотин.

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

- а) бросивший курить;
- б) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- в) выкуривший 1 сигарету в день;
- г) выкуривший сигарету 2 дня назад.

14. Алкоголь разлагается в:

- а) печени;
- б) мозге;
- в) крови;
- г) кишечнике.

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

- а) головокружение, тошнота и рвота;
- б) уменьшение сердечных сокращений;
- в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;
- г) возбужденное или депрессивное состояние.

Тема 6 Оказание первой помощи

Тест 1

1. Ушиб — это:

- а) повреждение тканей организма в результате механического воздействия не очень большой силы, сопровождающееся нарушением целостности кожи и слизистых оболочек;
- б) местное открытое повреждение тканей и органов с нарушением целостности внешних покровов;
- в) повреждение тканей в результате смещения костей в области сустава относительно друг друга;
- г) закрытое повреждение тканей, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов вследствие удара твердым тупым предметом или падения на твердую поверхность.

2. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах.

- а) 3-обеспечить поврежденному месту покой;
- б) 4-доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в) 2-наложить на место ушиба тугую повязку;
- г) 1-наложить на место ушиба холод.

3. Какие из приведенных ниже признаков свидетельствуют о растяжении?

- а) незначительный кровоподтек, превращающийся в синяк;
- б) появление на коже западения (вмятинки), ниже которого заметно выпячивание;
- в) боль при малейшем движении;
- г) припухлость (отек);
- д) ограничение подвижности.

4. Разрыв связок, мышц, сухожилий сосудом и нервов, как правило, вызывает:

- а) медленное механическое воздействие на мягкие ткани с умеренной силой;
- б) **быстрое механическое воздействие на мягкие ткани с большой силой;**
- в) умеренное механическое воздействие на мягкие ткани с не очень большой силой;
- г) закрытое повреждение тканей, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов и образованием кровоподтеков от удара твердым тупым предметом или падения на твердую поверхность.

5. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при разрывах связок и мышц.

- а) **4-если повреждена конечность, придать ей возвышенное положение;**
- б) **3-дать пострадавшему обезболивающее средство;**
- в) **5-доставить пострадавшего в лечебное учреждение;**
- г) **1-на поврежденное место наложить холод;**
- д) **2-наложить тугую повязку и обеспечить покой поврежденному месту.**

6. Признаками вывиха обычно являются:

- а) **1-изменение формы сустава;**
- б) бугристые образования на позвоночнике;
- в) **2-необычное положение конечности, изменение длины;**
- г) **3-боль в суставе, невозможность движения в нем;**
- д) сонливость.

7. Перелом — это:

- а) внезапное смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности, иногда с разрывом суставной сумки и связок и выходом суставного конца одной из костей из сумки;

б) **внезапное нарушение целостности кости в результате механического воздействия;**

в) внезапный выход кости за пределы обычной амплитуды движений.

8. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытом переломе.

- а) **3-дать пострадавшему обезболивающее средство;**
- б) **1-остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком;**
- в) **4-провести иммобилизацию (обездвижение) конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения;**
- г) **2-на рану в области перелома наложить стерильную повязку;**
- д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Тест 2

1. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь красного цвета, сочится из раны вследствие ссадин, неглубоких порезов; останавливается быстро из-за высокой свёртываемости крови?

- а) Капиллярное б) Венозное в) Артериальное г) Паренхиматозное

2. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь тёмно-красная, бордовая, вытекает из раны?

- а) Капиллярное б) **Венозное** в) Артериальное г) Паренхиматозное

3. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь смешанного типа, часто наблюдаются тупые боли в животе, деформация грудной клетки, головокружение, рвота?

- а) Капиллярное б) Венозное в) Артериальное г) **Паренхиматозное**

4. Какому виду кровотечений соответствуют данные признаки: кровь ярко-алая, струится из раны?

- а) Капиллярное б) Венозное в) Артериальное г) Паренхиматозное

5. На сколько можно остановить кровотечение?

- а) **30 минут**
- б) 120 минут
- в) 60 минут

г) Зависит от времени года

6. Что из перечисленного является неправильным действием при оказании первой помощи при капиллярном кровотечении?

- а) Наложить повязку или пластырь
- б) Вокруг раны обработать спиртовым раствором
- в) Обеззаразить открытые участки
- г) **Обработать спиртом саму рану**

7. Что НЕЛЬЗЯ делать при носовом кровотечении?

- а) Приложить холод на переносицу
- б) После спадения кровотечения засунуть турунды, смоченные перекисью, в нос
- в) **Запрокинуть голову наверх**
- г) Обратиться к врачу

8. Что НЕЛЬЗЯ делать при артериальном кровотечении?

- а) Сделать пальцевое прижатие артерии
- б) **Наложить жгут на голое тело**
- в) Дать пострадавшему (без аллергии) обезболивающее
- г) Доставить в больницу

9. Что НЕЛЬЗЯ делать при венозном кровотечении?

- а) Произвести сгибание раненой конечности
- б) Наложить жгут
- в) Доставить в больницу
- г) **Закрыть жгут одеждой**

10. Что необходимо сделать по истечении 30 минут после наложения жгута?

- а) **Ослабить жгут на 10 минут, наложить повторно, но на 2 см выше**
- б) Снять жгут насовсем
- в) Наложить жгут повторно, на это же место
- г) Оставить всё как есть

11. Что называется нарушением целостности кожи, слизистых оболочек с повреждением различных тканей и органов, вызванное механическим воздействием.

- а) Перелом б) Растяжение в) **Рана** г) Ушиб

12. Что называется комплексом мероприятий, направленным на уничтожение микробов на коже, в ране или в организме в целом?

- а) Профилактика
- б) **Асептика**
- в) Гигиена
- г) Хирургия

13. Что не надо делать при паренхиматозном кровотечении?

- а) Доставить пострадавшего в больницу
- б) Положить холод на область предполагаемого кровотечения
- в) Положить пострадавшего горизонтально с приподнятыми ногами
- г) **Одеть пострадавшего**

14. Что нужно сделать при венозном кровотечении?

- а) Пальцевое прижатие
- б) Наложить пластырь
- в) **Максимальное сгибание конечности +давящая повязка**
- г) Приложить подорожник

15. Можно ли поверхность раны при капиллярном кровотечении обрабатывать зеленкой?

- а) Нет
- б) **Да**
- в) Зависит от времени года
- г) Зависит от самого пострадавшего

Тест 3

1. Хроническая сердечная недостаточность характеризуется:

- а) быстрой утомляемостью;
- б) мышечной слабостью;
- в) чувством нехватки воздуха;
- г) **все вышеперечисленные.**

2. Острая сердечная недостаточность чаще всего проявляется:

- а) у больных с острым инфарктом миокарда;
- б) после физической перегрузки у лиц с некоторыми пороками сердца;
- в) **при гипертонической болезни;**
- г) при миокардите;
- д) все вышеперечисленные.

3. Признаками левожелудочной недостаточности являются:

- а) **головокружение, потемнение в глазах, обморок;**
- б) головокружение, набухание шейных вен, синюшность пальцев, подбородка, отёчность разной степени.

4. При острой сердечной недостаточности необходимо:

- а) уложить больного набок, вызвать скорую помощь;
- б) **уложить больного на спину, голову повернуть набок, обеспечить доступ воздуха, вызвать скорую помощь.**

5. Основными причинами инсульта являются:

- а) гипертоническая болезнь;
- б) **атеросклероз;**
- в) заболевание крови;
- г) все вышеперечисленные.

6. Разрыв патологически изменённого кровеносного сосуда головного мозга – это:

- а) **геморрагический инсульт;**
- б) ишемический инсульт.

7. Укажите фазы течения инсульта:

- а) благоприятная, когда постепенно восстанавливаются нарушенные функции организма;
- б) перемежающаяся, когда состояние периодически ухудшается;
- в) прогрессирующая, с постепенным ухудшением состояния и со смертельным исходом;
- г) **начальная, когда состояние периодически ухудшается.**

8. Первая помощь при инсульте:

- а) уложить больного на спину, голову повернуть набок, обеспечить доступ воздуха, положить к голове грелку, вызвать скорую помощь;
- б) **уложить больного на спину, голову повернуть набок, обеспечить доступ воздуха, положить к ногам грелку, вызвать скорую помощь.**

Тест 4

1 Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при химическом ожоге кислотой:

- А- 3-дать обезболивающее средство;
- Б- 2- промыть кожу проточной водой;
- В- 1- удалить с человека одежду, пропитанную кислотой;
- Г- промыть место повреждения слабым раствором питьевой соды;
- Д- 4- доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

2 Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при химическом ожоге щёлочью:

- А- 2- промыть кожу проточной водой;
- Б- промыть повреждённое место слабым раствором (1 -2%) уксусной кислоты;
- В- 1-удалить одежду, пропитанную щёлочью;
- Г- 4-доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- Д- 3- дать обезболивающее средство.

3 При ожоге необходимо:

А- убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;

Б- убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;

В- убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

4 При ожоге третьей степени немедленно вызовите «скорую помощь» и:

А – Полейте пузыри водой;

Б – Дайте пострадавшему большое количество жидкости;

В – Обработайте кожу жиром или зеленкой;

5 У пострадавшего на пожаре поражены ткани, лежащие глубоко (подкожная клетчатка, мышцы, сухожилия, нервы, сосуды, кости), частично обуглены ступни, какая у него степень ожога

А- I

Б- II

В- IIIa

Г- IIIб

Д- IV

6 Признаки теплового удара

А- повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение;

Б- понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота;

В- повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение.

7 Причины, способствующие отморожению

А- низкая влажность воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе (лыжники, альпинисты);

Б- высокая влажность воздуха, сильный ветер, тесная сырая обувь, вынужденное продолжительное неподвижное положение, длительное пребывание на морозе (лыжники, альпинисты), алкогольное опьянение;

В- низкая температура окружающего воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе (лыжники, альпинисты).

8 При неглубоком отморожении ушных раковин, носа, щек

А- их растирают снегом до покраснения. Затем протирают 70 % этиловым спиртом и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

Б- их растирают теплой рукой или мягкой тканью до покраснения. Затем протирают холодной водой и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

В- их растирают теплой рукой или мягкой тканью до покраснения. Затем протирают 70 % этиловым спиртом и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

9 При тепловом ударе необходимо

А- пострадавшего раздеть, уложить на спину с приподнятыми конечностями и опущенной головой, положить холодные компрессы на голову, шею, грудь, дать обильное холодное питьё;

Б- уложить пострадавшего в постель, дать чай, кофе, в тяжелых случаях пострадавшего следует уложить на спину с опущенными конечностями и приподнятой головой;

В- уложить пострадавшего в постель, дать холодные напитки, в тяжелых случаях пострадавшего следует уложить на спину с опущенными конечностями и приподнятой головой.

10 Во время тяжёлой физической работы в помещении с высокой температурой воздуха и влажностью возможен

- А- солнечный удар;
- Б- травматический шок;
- В- травматический токсикоз;
- Г- тепловой удар.

Тема 7.1 Правила безопасного и комфортного существования

7. Дайте понятие, что такое конфликт?

- а) столкновение различных факторов и характеров взаимодействующих сторон, острый способ разрешения противоречий, возникших в процессе общения;
- б) столкновение целей и интересов взаимодействующих сторон, острый способ разрешения противоречий, возникших в процессе общения;**
- в) столкновение отношений и ситуаций взаимодействующих сторон, острый способ разрешения противоречий, возникших в процессе общения.

8. Назовите виды конфликтов:

- а) нормы и поведения;
- б) правил и претензий;
- в) интересов и ролей**

9. Пронумеруйте стадии конфликта от 1 до 6 согласно способам его разрешения:

- 1. **3 - Эскалация конфликта**
- 2. **1 - Предконфликтная ситуация**
- 3. **4 - Кульминация**
- 4. **2 - Инцидент**
- 5. **6 - Постконфликтная ситуация**
- 6. **5 - Завершение или замораживание конфликта**

10. Выберите все правильные ответы вариантов разрешения конфликта:

- а) **компромисс**
- б) **альтруизм**
- в) **уступка**
- г) **осознание**
- д) **уход**
- е) **принуждение**
- ж) **отказ**
- з) **переговоры**
- и) **доказательство**
- **Как называется третья сторона при разрешении конфликта, если обе стороны не могут самостоятельно разрешить конфликт?**
 - а) **доверитель**

- б) адвокат
- в) модератор
- **Дайте понятие, что такое манипуляция?**
 - а) стремление оказать влияние на восприятие или поведение других людей, побудить их действовать в своих интересах с помощью тактики скрытого обмана;
 - б) стремление оказать услугу на восприятие или поведение других людей, побудить их действовать в своих интересах с помощью тактики скрытого обмана;
 - в) стремление оказать нормы морали на восприятие или поведение других людей, побудить их действовать в своих интересах с помощью тактики скрытого обмана
- **Выберите все верные ответы. Назовите орудия манипуляции:**
 - а) искажение информации;
 - б) восторженное состояние;
 - в) психологическое давление;
 - г) использование намеков;
 - д) риторические приемы;
 - е) молчаливое воздействие
- **Что ищет манипулятор у оппонента, чтобы получить желаемое?**
 - а) конкретного человека;
 - б) слабые места;
 - в) время для общения.
- **Выберите все верные ответы. Как избежать манипуляции?**
 - а) научиться говорить «нет»;
 - б) прислушиваться к своим чувствам;
 - в) перестать испытывать чувство вины;
 - г) забывать обиды и помнить радости;
 - д) самостоятельные творческие действия.
- **Выберите все верные ответы. Какие черты характера человека могут позволить манипулировать им?**
 - а) злость;
 - б) зависть;
 - в) страх;
 - г) неуверенность;
 - д) медлительность;
 - е) невежество;
 - ж) ответственность

Тема 9.2 Чрезвычайные ситуации, классификация

Чрезвычайные ситуации техногенного характера

1. Техногенное происшествие, связанное с повреждением и выходом из строя механизмов и других технических устройств, зданий, сооружений и т. д., приводящее к материальному ущербу, угрозе здоровью и жизни людей, а также окружающей природной среде, называется:
а) **катастрофой;**
б) взрывом;
в) эпизоотией;
г) аварией;
д) пожаром.
2. Аварии на химически опасных объектах относятся к ... чрезвычайным ситуациям
а) природным;
б) **техногенным;**
в) социальным;
г) глобальным;
д) информационным.
3. Раздражающие вредные вещества относятся к ... опасным вредным факторам:
а) биологическим;
б) психофизиологическим;
в) **химическим;**
г) физическим;
д) ионизирующим.
4. К чрезвычайным ситуациям техногенного характера относятся:
а) военные действия;
б) инфекционные болезни;
в) **прорыв плотины;**
г) землетрясение;
д) **обрушение зданий.**
5. Факторы, приводящие к радиоактивному загрязнению окружающей среды:
а) лесные пожары;
б) **аварии во время транспортировки радиоактивных материалов;**
в) сели;
г) аварии на химических предприятиях;
д) **испытания ядерного оружия.**

Чрезвычайные ситуации социального характера

1. К чрезвычайным ситуациям социального характера относятся:
а) эпизоотии;
б) **терроризм;**
в) **секты;**
г) аварии;
д) эпидемии.
2. Нападение с целью завладения государственным или общественным имуществом, соединенное с насилием, опасным для жизни и здоровья лица, подвергшегося нападению, или с угрозой применения такого насилия: а) мошенничество;
б) бандитизм;
в) **разбой;**

- г) изнасилование;
- д) шантаж.

3. Преступление против общественной безопасности, заключающееся в создании устойчивой вооруженной группы в целях нападения на граждан или организации, а равно руководство такой группой:

- а) мошенничество;
- б) **бандитизм;**
- в) разбой;
- г) изнасилование;
- д) шантаж.

4. Хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием:

- а) **мошенничество;**
- б) бандитизм;
- в) **разбой;**
- г) изнасилование;
- д) шантаж.

5. Грубое нарушение общественного порядка, открытое выражение неуважения к устоявшимся нормам общества:

- а) **хулиганство;**
- б) бандитизм;
- в) разбой;
- г) изнасилование;
- д) шантаж.

6. При попадании в перестрелку необходимо:

- а) бежать;
- б) **лечь и закрыть голову руками;**
- в) **укрыться в ближайшем здании;**
- г) укрыться в автомобиле;
- д) **при возможности сообщить в полицию;**
- е) выйти из укрытия с белым платком;
- ж) открыть ответный огонь.

7. При обнаружении взрывоопасного или внешне схожего с ним предмета запрещается:

- а) **брать его в руки, наносить по нему удары, предпринимать попытки разборки;**
- б) сообщать о подозрении в полицию;
- в) **помещать в огонь или разводить костер под ним;**
- г) выставлять предупредительные знаки;
- д) принимать меры к предотвращению паники.

8. При обнаружении взрывоопасного или внешне схожего с ним предмета запрещается:

- а) выставлять предупредительные знаки;
- б) принимать меры к предотвращению паники;
- в) **предпринимать попытки его обезвредить;**
- г) сообщать о подозрении в полицию;
- д) **переносить в карманах, портфелях, ранцах и т.п.**

9. При захвате террористами заложника необходимо:

- а) угрожать, кричать и пытаться освободиться;
- б) **подчиняться всем требованиям захватчиков;**
- в) не отдавать по требованию захватчиков свои вещи;

- г) **не привлекать к себе внимание;**
- д) пригрозить захватчикам расправой после освобождения.

10. Столкновение сторон, возникающее вследствие различия их положения в обществе и обусловленное противоречивостью интересов, целей и ценностей:

- а) **конфликт;**
- б) забастовка;
- в) шантаж;
- г) оскорбление;
- д) хулиганство.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона.

Эвакуация населения при возникновении чрезвычайных ситуаций

1. Государственная структура, в полномочия которой входит решение вопросов защиты населения и территорий от ЧС:
 - а) МЧС;
 - б) **РСЧС;**
 - в) ГО;
 - г) Правительство Российской Федерации;
 - д) ФСБ.
2. Система мероприятий по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий:
 - а) эвакуация;
 - б) МЧС;
 - в) РСЧС;
 - г) **ГО;**
 - д) рассредоточение.
3. На территории Российской Федерации гражданская оборона организуется по ... принципу:
 - а) территориальному;
 - б) производственному;
 - в) **территориально-производственному;**
 - г) объектовому;
 - д) региональному.
4. Руководство гражданской обороной Российской Федерации осуществляет:
 - а) Президент РФ;
 - б) **Правительство РФ;**
 - в) председатель Правительства РФ;
 - г) МЧС;
 - д) ФСБ РФ.
5. Органами управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям на федеральном уровне являются:
 - а) **МЧС России;**
 - б) Президент РФ;
 - в) Правительство РФ;
 - г) штаб по делам ГО и ЧС;
 - д) ФСБ РФ.
6. Органами управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям на объектовом уровне являются:

- а) МЧС России;
 - б) Президент РФ;
 - в) Правительство РФ;
 - г) **штаб по делам ГО и ЧС;**
 - д) ФСБ РФ.
7. Мужчины могут зачисляться в гражданские организации гражданской обороны в возрасте:
- а) **от 18 до 60 лет;**
 - б) от 16 до 50 лет;
 - в) с 21 года при наличии справки медкомиссии;
 - г) от 18 до 55 лет;
 - д) от 21 до 65 лет.
8. Режимы функционирования РСЧС:
- а) **чрезвычайной ситуации;**
 - б) повседневной готовности;
 - в) ежедневной готовности;
 - г) военных действий;
 - д) военной готовности.
9. Система мероприятий по организованному выводу населения из зон, прогнозируемых чрезвычайных ситуаций, и его временному размещению в безопасных районах:
- а) гражданская оборона;
 - б) **эвакуация;**
 - в) транспортировка;
 - г) расселение;
 - д) рассредоточение.
10. Одним из основных способов защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий и чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, является: а) миграция;
- б) **эвакуация;**
 - в) рассредоточение;
 - г) передислокация;
 - д) эмиграция.
11. При появлении сигнала сирены или прерывистых гудков предприятий и транспортных средств необходимо:
- а) выключить телевизор, радиоприемник;
 - б) **включить громкоговоритель, радио- или телеприемник, прослушать информационное сообщение о чрезвычайной ситуации;**
 - в) **следовать указаниям, переданным в сообщении;**
 - г) подняться на верхние этажи здания или крыши;
 - д) спуститься в подвал.
12. Появление сирены или прерывистых гудков предприятий и транспортных средств означают сигнал:
- а) **Внимание всем!**
 - б) Учебная тревога!
 - в) Военная тревога!
 - г) Радиационная авария!
 - д) Химическая авария!

13. Организованный вывоз (вывод) из населенных пунктов и размещение в безопасной зоне рабочих и служащих категорированных объектов народного хозяйства, продолжающих хозяйственную деятельность в зоне поражения, называется ...:
- а) амбарацией;
 - б) отселением;
 - в) рассредоточением;
 - г) **эвакуацией;**
 - д) изоляцией.

Тема 10.1 Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества

1. В какой стране впервые появилось понятие «терроризм»?

- 1) **=Франция**
- 2) ~Великобритания
- 3) ~США
- 4) ~Ирак

2. Что не является главной целью террористов?

- 1) **=уничтожение противника**
- 2) ~психологическое воздействие
- 3) ~самореклама
- 4) ~способ достижения цели

3. Какие причины терроризма не являются политическими?

- 1) **=возрастание социальной дифференциации**
- 2) ~столкновение интересов двух государств
- 3) ~разжигание национальной розни
- 4) ~недовольство деятельностью правительства

4. Главный способ финансирования террористической деятельности

- 1) **=криминальная деятельность**
- 2) ~банковские вложения
- 3) ~частные пожертвования
- 4) ~правительственные ассигнования

5. Термин «терроризм» и «террор» стал широко употребляться со времён

- 1) **=Французской буржуазной революции 1789 г.**
- 2) ~Английской буржуазной революции XVII в.
- 3) ~ Великой октябрьской социалистической революции в России в 1917 г.
- 4) ~Нидерландской революции XVI в.

6. Несмотря на отсутствие общепринятого определения понятия «терроризм», тем не менее, практически все его определения трактуют «терроризм» как способ решения

- 1) **=Политических проблем методом насилия**
- 2) ~Политических проблем путем убеждения
- 3) ~Экономических проблем путем реформирования
- 4) ~Экономических проблем методом насилия

7. Назовите одни из методов террористов

- 1) **=взрывы и поджоги мест массового нахождения людей, захват больниц, роддомов и др.**
- 2) ~обещание материальных благ и льгот населению
- 3) ~правовое урегулирование проблемных ситуаций

8. Какие существуют виды терроризма?

- 1) =все из перечисленного
- 2) ~криминальный терроризм
- 3) ~политический терроризм
- 4) ~терроризм на почве религиозных мотивов
- 5) ~разжигание межнациональных конфликтов

9. Что применяется в технологическом терроризме?

- 1) =ядерное, химическое и биологическое оружие
- 2) ~Технические средства, такие как танки, автомобили, самолеты и т.д.
- 3) ~Интернет и социальные сети

• Назовите и опишите классификацию терроризма по идеологической основе и сфере проявления

- 1) =все из перечисленного
- 2) ~политический
- 3) ~государственный
- 4) ~религиозный
- 5) ~националистический
- 6) ~общееуголовный
- 7) ~криминальный

• На что направлена общегосударственная система противодействия терроризму?

- 1) =на защиту основных прав и свобод человека и гражданина, обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.
- 2) ~на защиту от террористических атак на экономические объекты в России.
- 3) ~на формирование патриотизма и гражданской идентичности граждан России.
- 4) ~на укрепление межконфессиональных и межнациональных отношений в России

• Общегосударственная система противодействия терроризму призвана ...?

- 1) =обеспечить проведение единой государственной политики в области противодействия терроризму
- 2) ~обеспечить укрепление межконфессиональных и межнациональных отношений в России
- 3) ~обеспечить формирование патриотизма и гражданской идентичности граждан России
- 4) ~обеспечить проведение единой государственной политики в области профилактики экстремизма

• Субъектами противодействия терроризму не являются ...?

- 1) =религиозные и общественные деятели, эксперты в области профилактики экстремизма и терроризма
- 2) ~уполномоченные органы государственной власти, в компетенцию которых входит проведение мероприятий по противодействию терроризму
- 3) ~органы местного самоуправления, в компетенцию которых входит проведение мероприятий по противодействию терроризму
- 4) ~негосударственные организации и объединения, оказывающие содействие в осуществлении антитеррористических мероприятий}

• Координацию деятельности по противодействию терроризму, организацию планирования применения сил и средств федеральных органов исполнительной власти и их территориальных органов по борьбе с терроризмом, а также управление контртеррористическими операциями обеспечивает...?

- 1) =Национальный антитеррористический комитет
- 2) ~Министерство внутренних дел Российской Федерации
- 3) ~Федеральная служба охраны
- 4) ~Администрация Президента Российской Федерации}

• В настоящее время в соответствии с Концепцией противодействия терроризму в Российской

Федерации основными направлениями деятельности Российской Федерации в рамках международного антитеррористического сотрудничества являются?

- 1) **=выявление и устранение пробелов в международном праве в части, касающейся регламентации сотрудничества государств в области борьбы с терроризмом**
 - 2) ~оперативно выявлять имущество и банковские счета, а также оперативно замораживать средства
 - 3) ~осуществление оперативно-розыскных мероприятий, принятие совместных мер по пресечению поставок вооружения и боеприпасов террористическим группировкам, их финансирования и мер по прекращению деятельности центров подготовки боевиков
- **Координирующую роль в области международного антитеррористического сотрудничества выполняет... ?**
 - 1) **=Министерство иностранных дел Российской Федерации**
 - 2) ~Министерство обороны Российской Федерации
 - 3) ~Национальный антитеррористический комитет
 - 4) ~Федеральная служба безопасности
 - **В какой статье Федерального закона «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 N 35-ФЗ (ред. от 18.04.2018, с изм. от 29.03.2019) говорится об организационных основах противодействия терроризму?**
 - 1) **=ст. 5**
 - 2) ~ст. 10
 - 3) ~ст. 6
 - 4) ~ст. 9
 - **Коллегиальный орган, координирующий и организующий деятельность федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления по противодействию терроризму, формируется на федеральном уровне...**
 - 1) **=решением Президента Российской Федерации**
 - 2) ~решением Совета Федерации
 - 3) ~решением ФСБ
 - 4) ~решением Правительства Российской Федерации

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины» для обучающихся специальности 20.02.01. Экологическая безопасность природных комплексов проводится в форме дифференцированного зачёта

Условием допуска к промежуточной аттестации является выполнение и защита (с получением оценки) всех практических работ, прохождение всех тестов текущей аттестации с результатом не менее 75% по каждому, выполнение всех необходимых видов самостоятельной работы

Примерный перечень вопросов для проведения дифференцированного зачета в форме собеседования

1. Объясните значение изучения ОБиЗР. Какие задачи решает дисциплина «Основы безопасности и защиты Родины»?
2. Что включает в себя понятие «безопасность»? Дать определение понятиям «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация».
3. Какие есть источники опасности в быту?
4. Дайте определение понятию «пожар» «пожарная безопасность». Порядок действий при возникновении пожара в быту.
5. Порядок действий при возникновении утечки газа в быту.

6. Дайте определение понятию «химический ожог». Какие последствия он может вызвать? Порядок оказания первой помощи при химических и термических ожогах.
7. Правила поведения при коммунальной аварии.
8. Дайте определение понятию «ушиб» «перелом» «кровотечение».
9. Опишите возможные последствия от электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.
10. Порядок действий при возникновении пожара на железнодорожном транспорте.
11. Порядок действий при совершении террористического акта на железнодорожном транспорте.
12. Порядок действий при возникновении пожара на авиационном транспорте.
13. Порядок действий при совершении террористического акта на авиационном транспорте.
14. Дайте определение понятиям «пешеход», «пассажир», «водитель». Кто является участником дорожного движения? Назовите правила поведения пешехода на дороге.
15. Перечислите основные правила безопасности пассажира. Какие правила безопасности пешехода в ночное время суток?
16. Опишите какие есть источники опасности в общественных местах?
17. Порядок действий при криминальной опасности. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек.
18. Порядок действий при угрозе обрушения здания или конструкции.
19. Опишите причины возникновения природных пожаров. Назовите роль человека в возникновении и предупреждении природных пожаров. Приведите примеры.
20. Дайте определение понятию «чрезвычайная ситуация геологического характера». Какие есть возможности предупреждения и смягчения последствий.
21. Дайте определение понятию «чрезвычайная ситуация гидрологического характера». Какие есть возможности предупреждения и смягчения последствий.
22. Дайте определение понятию «чрезвычайная ситуация метеорологического характера». Какие есть возможности предупреждения и смягчения последствий.
23. Дать определение понятию «экология». Описать влияние деятельности человека на экологию.
24. Перечислите способы ориентирования на местности в автономных условиях.
25. Как правильно организовать ночлег в автономных условиях?
26. Правила добычи воды и пищи в условиях автономного добывания пищи и воды.
27. Как преодолеть панику и страх в автономных условиях?
28. Как подать сигнал бедствия если вы находитесь в автономных условиях?
29. Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.
30. Приемы оказания первой помощи при перегреве, переохлаждении и отморожении в автономных условиях.
31. Дайте определения понятиям «здоровье» «здоровый образ жизни» «профилактика».
32. Дайте определение понятию «инфекционное заболевание». В результате чего возникают инфекционные болезни? Охарактеризуйте признаки инфекционных болезней.
33. Что такое иммунитет? Назовите его виды.
34. Опишите меры профилактики и защиты от инфекционных заболеваний.
35. Дайте определение понятию «вакцинация». Приведите примеры заболеваний, которые побеждены при помощи вакцинации.
36. Какие мероприятия проводятся по профилактике инфекционных заболеваний?
37. Перечислите самые распространённые неинфекционные заболевания.
38. Какие есть факторы риска для возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний?
39. Какие есть факторы риска для возникновения эндокринных заболеваний и заболеваний дыхательной системы.
40. Роль профилактики неинфекционных заболеваний.
41. Перечислите признаки угрожающие жизни и здоровью, требующие вызова скорой медицинской помощи.
42. Дать определения понятиям «психическое здоровье» «психологическое благополучие». Опишите факторы, влияющие на «психическое здоровье» и «психологическое благополучие».

43. Дайте понятие определению «психическое расстройство». Приведите примеры таких расстройств. Как с ними бороться?

44. Объясните, как злоупотребление алкоголем и употребление наркотических средств сказывается на психическом здоровье и благополучие человека. Способы сохранения психического здоровья.

45. Дайте определение понятию «хронический стресс». Как он влияет на психическое здоровье и благополучие человека.

46. Дать определение понятиям «первая помощь» и «скорая медицинская помощь». Состояния, при которых оказывается первая помощь.

47. Алгоритм оказания первой помощи при сильном кровотечении. Алгоритм оказания первой помощи при нескольких травмах одновременно.

48. Определения понятий «социальная группа» «большая группа» «малая группа». Описать принципы эффективного общения в группе.

49. Определение понятия «общение». Описать принципы эффективного межличностного общения.

50. Приведите примеры межличностного, группового и межгруппового конфликтов.

51. Приведите примеры способов избегания и разрешения конфликтных ситуаций.

52. Дайте определения понятиям «буллинг» «насилие». Опишите способы противодействия им в обществе.

53. Дайте определение понятию «манипуляция». Опишите формы и виды манипуляции. Как распознать манипуляцию. Отличие просьбы от манипуляторного деструктивного воздействия.

54. Какие есть современные формы манипуляций с применением цифровых технологий.

55. Дать определение понятиям «цифровая среда» «цифровой след». Сущность и примеры положительного и отрицательного влияния цифровой среды на жизнь человека.

56. Признаки цифровой зависимости. Основные права человека в цифровой среде. Правила безопасного поведения в цифровой среде.

57. Виды вредоносного программного обеспечения, принципы из работы.

58. Признаки мошенничества в цифровой среде. Правила безопасного использования электронных устройств.

59. Правила защиты от мошенников. Основные поведенческие риски в цифровой среде.

60. Определение понятия «достоверность информации». Правила безопасной коммуникации в цифровой сфере.

61. Определение понятия «информационный пузырь». Основные признаки манипуляции сознанием и пропаганды.

62. Определение понятия «фейк». Основные виды и цели создания и распространения фейков в цифровой среде.

63. Правила и основные инструменты распознавания фейковых текстов и изображений.

64. Основы правового регулирования правонарушений в Интернете. Методы защиты прав в цифровом пространстве.

65. В чем заключается опасность сетевой травли? Признаки деструктивных сообществ и контента в цифровой среде.

66. Смысл понятий «терроризм» «экстремизм», их взаимосвязь.

67. Как вести себя при обнаружении постороннего предмета?

68. Как оказать помощь пострадавшему при теракте? Как вести себя, оказавшись в заложниках?

69. Приведите примеры экстремисткой и террористской деятельности.

70. Влияние экстремизма и терроризма на жизнь государства и общества.

71. Цели, задачи, принципы противодействия экстремизму. Порядок действий при нападении террористов.

72. Роль вооруженных сил РФ в обороне страны, борьбе с международным терроризмом, приведите примеры.

73. Смысл понятий «воинская обязанность» «военная служба»

74. Когда и каким органом власти была создана Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях?

75. Какие основные задачи РСЧС вы знаете?

76. Какова структура РСЧС по назначению? Что является управляющим и организующим центром РСЧС?

77. Какие формирования могут быть привлечены к ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций?

Список использованной литературы

Основные печатные издания:

1. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под редакцией А. Т. Смирнова. – Москва : Просвещение, 2014. – 351 [1] с.
2. Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников ; под редакцией А. Т. Смирнова. – Москва : Просвещение, 2014. – 319 [2] с.
3. Попова, Т. В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Т. В. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 318 [1] с.
4. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Т. А. Хван, П. А. Хван. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 414 [2] с.

Основные электронные издания:

1. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19839-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 5 — URL: <https://urait.ru/bcode/557223/p.5>
2. Резчиков, Е. А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 635 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-17401-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/544796/p.2>

Дополнительная литература:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 634 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20029-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 4 — URL: <https://urait.ru/bcode/557478/p.4>
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/536668/p.2>
3. Беляков, Г. И. Основы обеспечения жизнедеятельности и выживание в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 641 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17728-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 5 — URL: <https://urait.ru/bcode/537858/p.5>
4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09277-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513805>