

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.03 Безопасность жизнедеятельности

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: заочная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, от 11.11.2022, № 968.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «06» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.03 Безопасность жизнедеятельности»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.03 Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, 06, 07.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природоохранной среды осуществления профессиональной деятельности;	психологические основы деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте; основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко-природоохранной среды осуществления профессиональной деятельности
ОК 06	Понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;	основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту
ОК 07	эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте; содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте	порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	78
Объем образовательной программы	78
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	8
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности: теоретические основы, нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации, предупреждение, предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций		30	
Тема 1.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	Опасности и их показатели. Разновидности опасностей современного мира. Защита человека и окружающей среды от опасностей. Сущность понятия «безопасность жизнедеятельности». Социальные и психологические аспекты безопасности.	2	ОК 04, 06, 07.
	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	8	
	Возникновение и развитие научных представлений о человеко- и природозащитной деятельности. Представление о системе «человек – среда обитания», ее структуре и функциональных связях. Системы безопасности и их структура. Вред, ущерб – виды и характеристики.		
	Нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.		
	Способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм для реализации идеи бережливого производства. Алгоритмы поддержания безопасных условий жизнедеятельности на рабочем месте.		
	Возможности применения ИКТ и цифровых инструментов для поиска актуальных сведений о безопасности жизнедеятельности для принятия обоснованных решений, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, 06, 07.

Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях и способы защиты населения от оружия массового поражения	Понятие и общая классификация чрезвычайных ситуаций. ЧС природного, техногенного и социального характера. Общие правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций. Основы пожаробезопасности и электробезопасности на рабочем месте.	10	
	Ядерное оружие и его поражающие факторы. Химическое оружие и его характеристика. Биологическое оружие и его характеристика. Средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения. Действия населения в очаге ядерного, химического и биологического поражения.		
	Порядок применения современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях в процессе выполнения профессиональных функций.		
	Основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте. Применение принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности в процессе разработки проектных продуктов		
	В том числе практических занятий	-	
Тема 1.3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	10	ОК 04, 06, 07.
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. Понятие и основные задачи гражданской обороны. Организационная структура гражданской обороны. Основные мероприятия, проводимые ГО. Действия населения по сигналам гражданской обороны и особенности их выполнения в том случае, когда сигнал застал работника на рабочем месте.	10	
	Номенклатура информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды		
	В том числе практических работ	-	
Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки		48	
Модуль «Основы военной службы» (для юношей)		48	
Тема 2.1. Исторический	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	10	ОК 04, 06, 07.
	Содержание этапов институционального развития отечественной воинской	8	

генезис военной службы в России	службы: этап вечевого самообложения (вторая половина IX – XV вв.); этап ратной повинности (середина XV – XVII вв.); этап рекрутской повинности (1699 – 1873 гг.); этап всеобщей воинской обязанности и его три периода: имперский (1874 – 1917 гг.); советский (1918 – 1991 гг.); современной (с 1992 г.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе	2	
Тема 2.2. Аксиология военной службы	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	10	ОК 04, 06, 07.
	Аксиология военной службы как система представлений о ценностях профессиональной служебной деятельности в военной сфере. Типология ценностей военной службы по различным основаниям: по отношению к военной деятельности (ценности-цели, ценности-средства, предметные и субъектные ценности); по отношению к сфере взаимодействия субъектов военной службы (военно-корпоративные и военно-профессиональные ценности); по отношению к личности военнослужащего в сфере военной деятельности (духовные, прагматические, витальные ценности).	8	
	Военная безопасность страны, защита граждан Российской Федерации от военных угроз, обеспечение условий для обороноспособности государства как ценности-цели, определяющие поведение человека в военной сфере, его отношение к военной службе и защите Отечества. Влияние ценностных ориентаций человека на его трудовую деятельность в секторе военного производства, участие в военно-патриотическом воспитании молодежи и т. п.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 2 Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность	2	
Тема 2.3. Праксиология воинской службы	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	10	ОК 04, 06, 07.
	Праксиология военной деятельности как совокупность теоретических представлений об эффективной организации практической деятельности людей в военной сфере жизни общества. Военная служба как вид федеральной государственной службы и разновидность профессиональной служебной деятельности: особенности и предназначение. Системная характеристика военной деятельности: цель, предмет, объект, субъект, содержание, способы, результат и подсистема управления. Культура военной службы и культурологические аспекты совершенствования деятельности военнослужащих на современном этапе развития военной сферы жизни общества	8	
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №3. Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности	2	
Тема 2.4. Стрелковая, огневая и физическая подготовка	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	12	ОК 04, 06, 07.
	Стрелковая подготовка: строи и управление ими, стрелковые приемы и движение без оружия, стрелковые приемы и движение с оружием, выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него, строи отделения, действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях. Огневая подготовка: материальная часть автомата Калашникова, разборка, сборка, чистка, смазка и хранение автомата, осмотр и подготовка автомата к стрельбе, ведение огня из автомата, ручные осколочные гранаты	10	
	Цель и задачи физической подготовки, содержание, средства физической подготовки. Этапы проведения физической подготовки военнослужащих. Техника выполнения физических упражнений и формирования двигательных навыков. Основные формы проведения физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, попутные физические тренировки		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4. Тренинг умений стрелковой и физической подготовки	2	
Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка военнослужащих	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	6	ОК 04, 06, 07.
	Первая(доврачебная) помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания	6	
	Первая(доврачебная) помощь при ожогах, при поражении электрическим током, при утоплении, при перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании, при отравлениях. Реанимационные мероприятия		
	В том числе практических занятий	-	
Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)		48	
Тема 2.1. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	14	ОК 04, 06, 07.
	Определение содержания наук микробиологии, иммунологии, эпидемиологии. История развития микробиологии. Естественный микробный фон кожи. Патогенные микроорганизмы. Бессимптомная латентная инфекция. Инфекционные заболевания и бактерионосительство. Периоды протекания инфекционных заболеваний	12	
	Определение понятия «иммунитет». Виды и подвиды иммунитета. Антигены и антитела. Формы приобретенного иммунитета. Иммунитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Методы иммунопрофилактики		

	Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний. Дезинфекция, ее виды и способы. Дезинсекция, ее виды и способы. Дератизация, ее виды и способы		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Иммунитет и методы иммунопрофилактики	2	
Тема 2.2. Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	14	ОК 04, 06, 07.
	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи при неотложных состояниях: ожогах, электротравмах, поражении молнией, отморожении, тепловом ударе, утоплении, отравлении, инсульте, мигрени. Методы доврачебной реанимации	14	
	Проблема травматизма. Понятие травмы. Виды травматических повреждений. Меры профилактики травматизма. Оказание первой (доврачебной) помощи при травмах		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2. Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях	2	
Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни	Самостоятельная работа. Содержание учебного материала	20	ОК 04, 06, 07.
	Здоровье и его основные показатели. Факторы формирования здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие	14	
	Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Питание и здоровье. Факторы риска для здоровья. Вредные привычки и их профилактика		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 3. Оценка физического состояния.	2	
	Практическое занятие № 4. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания	2	
Промежуточная аттестация			
ВСЕГО		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет безопасности жизнедеятельности и охраны труда:

количество посадочных мест – 36 , стол для преподавателя 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., ноутбук Acer E1-531 1шт., проектор Sanyo XGA - 1 шт., экран 1 шт., доска маркерная меловая комбинированная 1 шт., информационные стенды 4 шт.,–Т11 "Максим II-01" тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации пружинно-механический с индикацией правильности выполнения действий 1 шт., макет ММГ АКМ 1 шт., защитный костюм ОЗК (плащ ОП-1, чулки, перчатки Л-1) 1 шт., комплект индивидуальный медицинской гражданской защиты 1 шт., респиратор Р-2 10 шт., войсковой прибор химической разведки (ВПХР) 1 шт., дозиметр 1 шт., дидактические пособия, ПО:

1. Windows 8.1 (профессиональная лицензия № 45829305, бессрочно);
2. MS Office 2010 pro (лицензия № 48958910, № 47774898 , бессрочно);
3. FBreader (свободное); 4. Google Chrome, (свободное)

Стрелковый тир (в электронной модификации):

интерактивный лазерный тир «Рубин» ИЛТ-110 «Кадет»: моноблок «Рубин» (i3/3.3 GHz/4 Gb/500 Gb/Windows 8//LCD/3000 lm/1024x768//ФПУ/CMOS/640*480/30fps// управляющая программа «Laser Ruby», беспроводная мышь и клавиатура); программа «Защитник отечества»; программа «ГТО»; программа КС «Полицейский Пистолет»; лазерный автомат Калашникова модель «Рубин» ЛТ-110АК 3 шт.; лазерный пистолет Макарова ЛТ-120ПМ 3 шт.; лазерная винтовка модель «Рубин» ЛТ-512С 3 шт., проекционный экран 200x200 см.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или 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 печатные издания

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва:Юрайт, 2022. – 399 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2020. – 350 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2022. – 362 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

4. Карякин, В.И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования/В.И.Карякин, И.М.Никулина, – 3 е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022 – 313 с. (Профессиональное Образование). –Текст: непосредственный.

5. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – Москва: КноРус, 2021. – 156 с. – (Профессиональное образование). –Текст: непосредственный.

6. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2022. – 499 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00398-7. – Текст: непосредственный.

7. Основы военной службы: учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – 2 –изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2021. – 506 с. (Среднее профессиональное образование) – Текст: непосредственный.

8. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие ; под ред. И. В. Гайворонского / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский, С. В. Виноградов – 3-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2021. – 311 с. – (Профессиональное образование). –Текст: непосредственный.

9.Резчиков, Е.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования/Е.А. Резчиков, А.В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022–639с. (Профессиональное образование). –Текст: непосредственный.

10.Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г.М.Суворова. – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: Юрайт, 2022 – 182 с.(Профессиональное образование). –Текст: непосредственный.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.]; под общей редакцией В. П. Соломина. – Москва :Юрайт, 2022. – 399 с. – (Профессиональное образование). Текст: электронный // Электронная библиотечная система Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469524> (дата обращения: 02.02.2022).

2. Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие / В. А. Бондаренко, С. И. Евтушенко, В. А. Лепихова – Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. – 150 с. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/995045> (дата обращения: 02.07.2021).

3. Белов, С. В.Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. –Москва :Юрайт, 2020. – 350 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453161> (дата обращения: 22.02.2022).

4. Белов, С. В.Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 362 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492045> (дата обращения: 22.02.2022).

5. Микрюков, В.Ю., Основы военной службы : учебник / В.Ю. Микрюков, В.Г. Шамаев. – Москва: КноРус, 2021. – 505 с. –URL:<https://book.ru/book/941500> (дата обращения: 26.02.2022). – Текст: электронный.

6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юрайт, 2022. – 499 с. – (Профессиональное образование). – Текст : электронный // Электронная библиотечная система Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/433458> (дата обращения: 10.08.2021).

7. Михайлиди, А. М. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда на производстве: учебное пособие для СПО / А. М. Михайлиди. – Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. – 111 с. – ISBN 978-5-4488-0964-4, 978-5-4497-0809-0. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/100492.html> (дата обращения: 10.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/100492>

8. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. – Москва :Юрайт, 2022. – 441 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491234> (дата обращения: 22.02.2022).

9. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности / В. С. Долгов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 188 с. — ISBN 978-5-507-45851-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/288905> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1.Безопасность в техносфере: Всероссийский научно-методический и информационный журнал [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magbvt.ru>.

2.Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru>.

3.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 :Юрайт, 2020. – 212 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Электронная библиотечная система Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452850> (дата обращения: 10.08.2021).

4. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г.М. Суворова. – 2-е изд., испр. и доп.– Москва: Юрайт,2022 – 182 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный. 5. Энциклопедия безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. URL: <http://bzhde.ru> (дата обращения: 10.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ¹	Критерии оценки	Методы оценки ²
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: актуальный профессиональный и социальный контекст поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; основные источники информации и ресурсы для решения задач обеспечения безопасности жизнедеятельности в профессиональном и социальном контекстах: принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС; физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; алгоритмы и приемы защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; алгоритмы и приемы действий по гражданской обороне и в ЧС; основы обеспечения военной безопасности государства (для юношей); основы медицинских знаний (для девушек) номенклатуру информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности: нормативно-правовые акты федерального, регионального, локального уровней, регулирующие деятельность в сфере безопасности жизнедеятельности, основы контроля и управления в сфере обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; приемы структурирования информации,	В решении учебных задач поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС, демонстрирует знание понятий: безопасность жизнедеятельности, человеко- и природозащитная деятельность, военная опасность, чрезвычайная ситуация, пожаробезопасность, электробезопасность, оружие массового поражения, средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения, минимизация опасностей, управление рисками ЧС, экологическая безопасность осуществления профессиональной деятельности. Для юношей: военная служба, военная деятельность, ценности военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, физическая подготовка военнослужащего. Для девушек: дезинфекция, дезинсекция, дератация, первая (доврачебная) помощь, здоровый образ жизни; использует принципы, правила, требования безопасного поведения, защиты от опасностей при осуществлении профессиональной деятельности и в ЧС; пользуется номенклатурой	Письменный и устный опрос. Портфолио учебных достижений. Тестирование. Кейс-методы. оценивания решений. Защита проектов. Защита электронных контентов. Графические программные задания (графический диктант, цифровой диктант) Работа с ключами. Задания тезисного характера. Метод «Квант». Метод внеконтекстных операций с базовыми понятиями. Контрольно-измерительные методы оценки продуктов учебно-познавательной деятельности, практикуемые в рамках технологии развития критического мышления. Оценка решений ситуационных задач. Наблюдение за активностью и результативностью участия в деловых

¹ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

² Преподаватель самостоятельно формирует из перечня предложенных оценочных методов комплекс методов оценки результатов освоения обучающимися содержания учебной дисциплины в ходе осуществления текущего контроля.

содержащей актуальные научные сведения о безопасности жизнедеятельности, и форматы оформления (устное сообщение, письменное сообщение, электронный контент и т.п.) данной информации;	информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; применяет приемы структурирования и разнообразные форматы представления информации, содержащей актуальные научные сведения о безопасности жизнедеятельности, применяет знания о правилах экологической безопасности, о принципах эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности, о психологических рекомендациях по организации деятельности трудового коллектива и личности в для минимизации опасностей и управлению рисками ЧС на рабочем месте; демонстрирует знание правил дезинфекции, дератации, оказания первой (доврачебной) помощи, ведения здорового образа жизни; грамотно применяет знание алгоритмов действий по гражданской обороне и в ЧС, защите человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; использования современных средств и устройств информатизации и цифровых инструментов в обеспечении безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; пользуется актуальными для обеспечения безопасности жизнедеятельности рекомендациями по учету особенностей личности в сфере трудовой деятельности;	играх. Критериально-оценочные листы сформированности практических умений Шкалы самооценки сформированности практических умений
психологические основы деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте; основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		
порядок действий в чрезвычайных ситуациях, правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения правил безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		

	демонстрирует знание возможностей применения ИКТ и цифровых инструментов для поиска актуальных сведений о безопасности жизнедеятельности; демонстрирует знание возможностей применения приемов минимизации опасности нарушения правил безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины ³		
распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; анализировать задачу и и/или проблемы, относящиеся к предметной области безопасности жизнедеятельности, и выделять составные части подобных задач и/или проблем; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; составлять план действий, определять ресурсы, прогнозировать результаты реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; владеть способностью принимать решения по целесообразным действиям в	В ходе выполнения практических заданий демонстрирует умение распознавать в профессиональном и социальном контексте задачи и/или проблемы, относящиеся к кругу задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС и выполнять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, а также действия по сигналам гражданской обороны и применению средств индивидуальной защиты от поражающих факторов и ЧС; демонстрирует грамотное применение правил использования средств защиты от оружия массового поражения; грамотно осуществляет анализ задачи и и/или проблемы, относящиеся к предметной области	Наблюдение за процессом учебно-познавательной деятельности обучающихся в ходе лекций и практических занятий. Анализ и оценка продуктивных результатов выполнения практической работы

³ Отработка и демонстрация обучающимися умений, осваиваемых в рамках дисциплины, организуется в строгом соответствии с требованиями действующих нормативных актов к обеспечению образовательном процессе безопасности жизни, нанесения вреда физическому, психическому и социальному здоровью обучающихся; с применением обучающих средств и оборудования, имеющих документы об оценке (подтверждении) их соответствия; на основе персонифицированного подхода, предполагающего, в частности, учет индивидуальных особенностей и возможностей (в том числе по медицинским показателям) обучающихся при разработке индивидуализированных образовательных траекторий освоения ими содержания учебной дисциплины.

ЧС; владеть методами защиты от вредных и опасных факторов ЧС, защиты человека и среды обитания от негативного воздействия при ЧС; приемы действий по гражданской обороне и в ЧС. оценивать результат и последствия своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС. Владеть знаниями основ обеспечения военной безопасности государства (для юношей). Владеть знаниями основ медицинских знаний (для девушек)	безопасности жизнедеятельности, выделяя составные части подобных задач и/или проблем; корректно определяет задачи для поиска информации, содержащей актуальные сведения о безопасности жизнедеятельности и необходимые источники информации согласно номенклатуре информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности;	
определять задачи для поиска информации, содержащей актуальные сведения о безопасности жизнедеятельности; определять необходимые источники информации согласно номенклатуре информационных источников, применяемых в сфере безопасности жизнедеятельности; применять приемы структурирования информации для создания устных и письменных сообщений, электронного контента и т.п. в процессе освоения информации о безопасности жизнедеятельности; применять ИКТ и цифровые инструменты для решения задач, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; использовать современное программное обеспечение, различные цифровые средства для получения информации, позволяющей: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС; распознавать жизненные нарушения при неотложных состояниях и травмах	результативно выполняет информационный поиск сведений, необходимых для решения задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС ; создает качественные устные и письменные сообщения, электронные контенты и т.п., грамотно применяя приемы структурирования информации; демонстрирует ИКТ компетентность в решения задач, связанных с профессиональным контекстом обеспечения безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды; использует современное программное обеспечение, различные цифровые средства для получения информации, позволяющей: идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; принимать решения по целесообразным действиям в ЧС . правильно составляет план действий, определяют ресурсы, прогнозирует результаты	
организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человека - и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности; применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях	прогнозирует результаты	

природного, техногенного и социального характера эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте	реализации составленного плана поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС; корректно осуществляет оценку результата и последствий своих действий по решению задач и/или проблем поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении ЧС . В ситуациях деловых игр, имитирующих деятельность по созданию человека - и природозащитной среды на рабочем месте результативно организует работу коллектива и команды и эффективно взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами на основе правил бесконфликтного поведения ; демонстрирует грамотное применение норм экологической безопасности на рабочем месте; демонстрирует умение разрабатывать систему мер по минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте Для девушек: демонстрирует применение алгоритма распознавания жизненных нарушений при неотложных состояниях и травмах. демонстрирует умение проводить мероприятия по дезинфекции, дезинсекции, дератации составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания; оказывать первую (доврачебную) помощь при неотложных состояниях и травматизме. Для юношей: выполнять упражнения и	
---	--	--

	команды по физической, строевой подготовке; разрабатывать и осуществлять программу самоподготовки будущего призывника к осуществлению военной деятельности; оказывать первую (доврачебную) помощь пострадавшим.	
--	---	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

СГ.03 Безопасность жизнедеятельности
программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: заочная

Владивосток 2026

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - тестирование.)

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК ¹	Код результата обучения ¹	Наименование результата обучения ¹
ОК04, ОК06, ОК07	31	психологические основы деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте
	32	основы проектной деятельности в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности
	33	основы профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту
	34	порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
	35	способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства
	У1	организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности
	У2	Понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
	У3	эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте
	У4	содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель ² овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС ³	
			Текущий контроль ⁴	Промежуточная аттестация ⁴
Раздел 1. Безопасность жизнедеятельности: теоретические основы, нормативно-правовое регулирование и органы обеспечения безопасности в Российской Федерации, предупреждение, предотвращение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций				
Тема 1.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-7) Выполнение контрольной работы п 5.2	Тестовые задания 1-15 (п. 6.1)
	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		
Тема 1.2. Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях и способы защиты населения от оружия массового	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 8-15) Выполнение контрольной работы п 5.2	Тестовые задания 15-25 (п. 6.1)

поражения	34	Способность применять порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности		
	У3	Способность эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте		
	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		
Тема 1.3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 16-25) Выполнение контрольной работы п 5.2	Тестовые задания 25-45 (п. 6.1)
	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко-и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		
	У3	Способность эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте		
Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки				
«Основы военной службы» (для юношей)				

Тема 2.1. Исторический генезис военной службы в России	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 26-27) Выполнение контрольной работы п 5.2	Тестовые задания 46-80 (п. 6.1)
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
Тема 2.2. Аксиология военной службы	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 28-36) Выполнение контрольной работы п 5.2	
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
Тема 2.3. Праксиология воинской службы	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 37-44) Выполнение контрольной работы п 5.2	
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
Тема 2.4. Строевая, огневая и физическая подготовка	34	Способность применять порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 45-54) Выполнение контрольной	

	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства	работы п 5.2	
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		
Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка военнослужащих	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 55-63) Выполнение контрольной работы п 5.2	
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	34	Способность применять порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности		
	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		
	У3	Способность эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте		

	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		
«Основы медицинских знаний» (для девушек)				
Тема 2.1. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 64-69) Выполнение контрольной работы п 5.2	
	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		
	У3	Способность эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте		
Тема 2.2. Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 70-78) Выполнение контрольной работы п 5.2	Тестовые задания 86-130 (п. 6.1)
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		

	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природоохранной среды осуществления профессиональной деятельности		
	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		
Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 79-85) Выполнение контрольной работы п 5.2	
	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человеко- и природоохранной среды осуществления профессиональной деятельности		
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природоохранной среды осуществления профессиональной деятельности		

	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		
--	----	--	--	--

3.2 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки				
Модуль «Основы военной службы» (для юношей)				
Тема 2.1 Исторический генезис военной службы в России	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте	Практическая работа №1 (п.5. п.5.2)	Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
Тема 2.2 Аксиология военной службы	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте		
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
			Практическая работа №2 (п.5. п.5.2)	

Тема 2.3 Праксиология воинской службы	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Практическая работа №3 (п.5. п.5.2)	
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		
Тема 2.4 Строевая, огневая и физическая подготовка	34	Способность применять порядок действий в чрезвычайных ситуациях, нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности	Практическая работа №4 (п.5. п.5.2)	
	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		
	У2	Способность понимать сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)				

Тема 2.1 Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Практическая работа №1 (п.5. п.5.2)	Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	У3	Способность эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях, соблюдать нормы экологической безопасности на рабочем месте		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
Тема 2.2 Оказание первой (врачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности	Практическая работа №2 (п.5. п.5.2)	Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		Выполнение тестовых заданий п. 6.1

	35	Способность применять способы минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте и опасность нарушения норм безопасности жизнедеятельности для реализации идеи бережливого производства		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	У4	Способность содействовать практическому осуществлению идеи бережливого производства за счет минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями норм безопасности жизнедеятельности на рабочем месте		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
Тема 2.3 Обеспечение здорового образа жизни	31	Способность применения психологических основ деятельности трудового коллектива, психологические особенности личности в сфере трудовой деятельности, актуальные для минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте	Практическая работа №3 (п.5. п.5.2) Практическая работа №4 (п.5. п.5.2)	Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	32	Способность применять проектную деятельность в коллективе и команде по решению задач минимизации опасностей и эффективного управления рисками ЧС на рабочем месте на основе принципов эффективного взаимодействия по созданию человекои природозащитной среды осуществления профессиональной деятельности		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
	33	Способность использовать основ профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту		Выполнение тестовых заданий п. 6.1

	У1	Способность организовывать работу коллектива и команды и взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами для создания человеко- и природоохранной среды осуществления профессиональной деятельности		Выполнение тестовых заданий п. 6.1
--	----	--	--	------------------------------------

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием

логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: письменный отчет по практической работе).

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания тестового задания

При использовании теста в качестве оценочного средства для проведения промежуточной аттестации необходимо представить шкалу интервальных баллов, соответствующую итоговой оценке, а также критерии её выставления в привязке к четырех балльной системе, либо «зачтено», «не зачтено», например:

Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

Тема 1.1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

1. Безопасность жизнедеятельности – это наука о чем?
2. Что такое опасность и эволюция опасностей. Таксономия
3. Назовите источники опасности и угрозы для человечества в XXI веке.
4. Дайте характеристику среде обитания, окружающей человека среды
5. Назовите виды вреда и ущерба и дайте им характеристики
6. Назовите нормы экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
7. Основная цель безопасности жизнедеятельности в техносфере - защита человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного, техногенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности

Тема 1.2. Безопасное поведение человека в чрезвычайных ситуациях и способы защиты населения от оружия массового поражения

8. Классификация чрезвычайных ситуаций и их характеристика
9. Назовите правила безопасного поведения в ЧС и особенности безопасного поведения в процессе выполнения профессиональных функций
10. Основы пожаробезопасности на рабочем месте.
11. Основы электробезопасности на рабочем месте.
12. Ядерное оружие и его поражающие факторы
13. Химическое оружие и его характеристика
14. Биологическое оружие и его характеристика
15. Средства индивидуальной и коллективной защиты населения от оружия массового поражения

Тема 1.3. Организационные и правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях

16. Приборы радиационной и химической разведки и контроля
17. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения

18. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях
19. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте, производственных объектах
20. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени
21. Органы управления, надзора и контроля в сфере охраны окружающей среды России.
22. Основные задачи РСЧС
23. Принципы построения и функционирования РСЧС
24. Подсистемы РСЧС
25. Постоянно действующие органы повседневного управления РСЧС

Модуль «Основы военной службы» (для юношей)

Тема 2.1. Исторический генезис военной службы в России

26. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ
27. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил РФ

Тема 2.2. Аксиология военной службы

28. Дайте определение воинской обязанности и расскажите о ее содержании.
29. Какие категории граждан РФ подлежат воинскому учету?
30. Какие обязанности в целях обеспечения воинского учета возложены на граждан РФ?
31. Подготовить презентацию по теме: «Полученная профессия как продолжение совершенствования профессиональных знаний в ходе военной службы»
32. Назовите безопасные условия военной службы
33. Основные принципы военной службы
34. Какие условия, обеспечивающие обороноспособность государства?
35. Условия предотвращения вреда окружающей природной среде при осуществлении деятельности войск
36. Патриотизм в России – истоки и современность

Тема 2.3. Практиология воинской службы

37. Культура военной службы
38. Обеспечение безопасности военной службы
39. Обязанности командира
40. Обязанности военнослужащего по соблюдению требований безопасности и мер предупреждения заболеваний?
41. Обязанности военнослужащего по соблюдению требований безопасности и мер предупреждения травм?
42. Обязанности военнослужащего по соблюдению требований безопасности и мер предупреждения отравлений и поражений?
43. Ответственность военнослужащих за невыполнение установленных и доведенных до него требований безопасности
44. Общий порядок организации и несения боевого дежурства

Тема 2.4. Строевая, огневая и физическая подготовка

45. Содержание тактической подготовки
46. Виды боя и их характеристика
46. Условия, обеспечивающие выполнение боевой задачи
47. Строевая подготовка
48. Строевые приемы и движения без оружия
49. Воинское приветствие
50. Огневая подготовка
51. Меры безопасности при организации и проведении стрельб
52. Приемы и правила стрельбы из ручного стрелкового оружия
53. Роль военной топографии в боевой деятельности войск
54. Понятие о карте, плане. Классификация их по масштабам и предназначению

Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка военнослужащих

55. Причины и признаки состояний, требующих проведения неотложных реанимационных мероприятий
56. Что такое ранения, ушибы, вывихи
57. Какая помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах
58. Какая помощь при растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания
59. Какая помощь при ожогах
60. Какая помощь при поражении электрическим током
61. Какая помощь при утоплении
62. Какая помощь при перегревании/переохлаждении организма
63. Какая помощь при обморожении и общем замерзании, при отравлениях

Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

Тема 2.1. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию

64. Что такое инфекционные болезни. Соматические болезни
65. Что такое эпидемия
66. Характеристика основных возбудителей инфекционных заболеваний Механизмы передачи инфекции
67. Иммунитет: формы приобретения, виды, антитела
68. Дезинфекция, ее виды и способы.
69. Дезинсекция, ее виды и способы. Дератизация, ее виды и способы

Тема 2.2. Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме

70. Причины и признаки состояний, требующих проведения неотложных реанимационных мероприятий
71. Что такое ранения, ушибы, вывихи
72. Какая помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах
73. Какая помощь при растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания
74. Какая помощь при ожогах
75. Какая помощь при поражении электрическим током
76. Какая помощь при утоплении
77. Какая помощь при перегревании/переохлаждении организма
78. Какая помощь при обморожении и общем замерзании, при отравлениях

Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни

79. Характеристика психического здоровья
80. Характеристика физического здоровья
81. Характеристика нравственного здоровья
82. Искоренение вредных привычек
83. Применение рационального питания
84. Сохранение окружающей среды
85. Сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость – составляющие двигательного режима

5.2 Практические занятия

Раздел 2. Основы военной службы и медицинской подготовки Модуль «Основы военной службы» (для юношей)

Тема 2.1. Исторический генезис военной службы в России

Практическое занятие № 1. Военная служба в исторической ретроспективе и перспективе

Ход выполнения работы:

1. Отвечаем на поставленные вопросы письменно (кратко)
2. Выполнение заданий по карточкам.
3. Заполняем таблицу
4. Домашнее задание

Задание 1. Необходимо ответить на ниже перечисленные вопросы, пользуясь лекцией, справочной литературой:

1. Что такое воинская обязанность и какую структуру она имеет?
2. Какие основные особенности отличают военную службу от других видов государственной службы?
3. Какие причины являются уважительными в случае неявки по вызову военкомата?
4. В каких случаях военнослужащий (не офицер), проходящий военную службу по призыву, имеет право на досрочное увольнение?
5. Что такое военная служба и в каких войсках, органах и формированиях она исполняется?
6. Перечислите обязанности граждан по воинскому учету.
7. Какие виды подготовки граждан к военной службе установлены Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе»?
8. Для чего предназначен запас Вооруженных Сил Российской Федерации и из каких категорий граждан он создается?
9. Назовите категории граждан, которые подлежат воинскому учету.

10. Назовите группы граждан РФ, которые освобождаются от воинского учета.
11. Приведите два примера военно-учетных специальностей.
12. Назовите правовой документ, определяющий порядок воинского учета.
13. Назовите возраст постановки на военный учет граждан мужского пола.
14. Укажите, в каком случае на воинский учет ставятся граждане женского пола.
15. Укажите, кто и как определяет годность гражданина к военной службе при первичной постановке на воинский учет.
16. Укажите, в каком случае проводится повторное медицинское обследование.
17. Приведите три примера, иллюстрирующих обязанности граждан по воинскому учету.

Задание 2

Карточка 1

1. Дополните фразу: «Составная часть воинской обязанности, состоящая в проведении учета граждан, подлежащих призыву в ряды Вооруженных Сил, называется»

Карточка 2

2. Дополните фразу: «_____ граждане России _____ состоять на воинском учете, кроме отдельных _____»

Карточка 3

3. Дополните фразу: «Специальности, имеющие большое практическое значение во время военного положения или в военное время, обладающая статусом военной специальности называется _____»

Использование таблиц для проверки и контроля качества усвоения знаний учащимися.

Задание 3

Использование таблиц для проверки и контроля качества усвоения знаний учащимися (в этой таблице нужно поставить соответствие, например 1-5)

№	Вопросы	Ответы	№
1	Что такое статус военнослужащих?	Сохраняется	1
2	Когда граждане приобретают статус военнослужащего?	Не вправе	2
3	Когда граждане утрачивают статус военнослужащего?	В суд, в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами РФ	3
4	Сохраняется ли статус военнослужащего за военными, захваченными в плен или в качестве заложников, а также интернированными в нейтральных странах?	Дисциплинарную, административную, материальную, гражданско- правовую, уголовную	4
5	Имеют ли право военнослужащие участвовать в собраниях, шествиях, пикетированиях?	Уголовную	5
6	Имеют ли право военнослужащие участвовать в богослужениях и религиозных церемониях?	Имеют право	6
7	Допускается ли создание религиозных объединений в	С началом военной службы	7

	воинской части?		
8	Могут ли военнослужащие состоять в общественных, в том числе религиозных объединениях?	Материальную	8
9	Вправе ли военнослужащие заниматься другой оплачиваемой деятельностью?	В любом населённом пункте РФ или в другом государстве в соответствии с федеральными законами, иными правовыми актами и международными договорами РФ	9
10	Вправе ли военнослужащие заниматься предпринимательской деятельностью лично или через доверенных лиц?	Распорядком дня воинской части в соответствии с требованиями общевойсковых уставов.	10
11	Имеют ли право военнослужащие, проходящие службу по контракту, обучаться в гражданских образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования?	Совокупность прав, свобод, гарантированных государством, а также обязанностей и ответственности военнослужащих, установленных законами и иными правовыми актами РФ	11
12	Имеют ли право военнослужащие, проходящие службу по призыву, обучаться в гражданских образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования?	На пенсию по случаю потери кормильца, а также на другие социальные гарантии и компенсации, установленные Федеральным законом «О статусе военнослужащих»	12
13	Какую ответственность несут военнослужащие в зависимости от характера и тяжести совершенного правонарушения?	Имеют, в свободное от военной службы время как частные лица	13
14	Какую ответственность несут военнослужащие за нарушения, которые в соответствии с законодательством РФ не влекут за собой уголовной или административной ответственности?	Могут, если они не преследуют политические цели	14
15	Какую ответственность могут нести военнослужащие за материальный ущерб, причиненный государству при исполнении	Не имеют права	15

	обязанностей военной службы?		
16	Какую ответственность несут военнослужащие за совершенные преступления?	С окончанием военной службы	16
17	Куда и в каком порядке могут обратиться военнослужащие для защиты своих прав и законных интересов?	Имеют, в свободное от исполнения обязанностей военной службы время, мирно, без оружия	17
18	Какие права имеют члены семей погибших (умерших) военнослужащих?	Не допускается	18
19	Чем определяется продолжительность служебного времени военнослужащих, проходящих военную службу по призыву?	Дисциплинарную, на основании и в порядке, установленном Федеральным законом «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 г. № 76-ФЗ и Дисциплинарным уставом ВС РФ	19
20	Где могут выбрать место постоянного жительства военнослужащие, проходившие службу по контракту, при увольнении с военной службы?	Не вправе, за исключением педагогической, научной и иной творческой деятельности, если она не препятствует исполнению обязанностей военной службы	20

Тема 2.2. Аксиология военной службы

Практическое занятие № 2 Военная служба как личностно-значимая и общественная ценность

Доклады:

1. История военной формы и знаков различия военнослужащих.
2. Имеется ли присяга в других странах мира? Подготовьте сообщение по этому вопросу.
3. Роль военной присяги в жизни российских воинов.
4. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их
5. роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое оборона и для чего она создается?
2. Что составляет основу безопасности личности, общества и государства от внешних угроз?
3. Как осуществляется постановка граждан на первоначальный воинский учет? Обязанности лиц, состоящих на воинском учете.
4. Отличие воинского коллектива от коллектива учебного или спортивного.
5. Воинский долг. Как Вы его понимаете?
6. Что такое воинская дисциплина и на чем она основывается?

Письменная работа. Основные опасности военной службы. Где и как они проявляются? Какие, на ваш взгляд, необходимы личностные качества для быстрого приспособления человека к условиям военной службы?

Мини-дискуссия: Должны ли молодые парни пройти службу в рядах Вооруженных сил? Трудности, с которыми могут столкнуться молодые парни, несущие военный долг.

Тема 2.3. Праксиология воинской службы

Практическое занятие №3. Самоподготовка будущего призывника к осуществлению военной деятельности

Цель: углубить знания о существующей системе подготовки военных кадров в военных образовательных учреждениях профессионального образования Министерства обороны РФ и порядке поступления в военные образовательные учреждения.

После изучения материала письменно выполнить задания и ответить на вопросы:

- 1 Какова роль офицерского корпуса в российской армии?
- 2 Что в себя включает подготовка кадров для Вооруженных Сил РФ?
- 3 Каковы правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования?
- 4 Как проводится профессиональный отбор среди кандидатов для поступления в военно-учебные заведения?
- 5 Какие категории граждан имеют льготы для поступления в военные образовательные учреждения?

Подготовка кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормативными правовыми актами Министерства обороны Российской Федерации.

Порядок подготовки кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации устанавливает Правительство Российской Федерации.

Подготовка кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации включает:

- а) получение гражданами:
 - среднего и высшего профессионального образования в военных образовательных учреждениях профессионального образования по военным профессиональным образовательным программам;
 - послевузовского профессионального образования в военных образовательных учреждениях высшего профессионального образования и научных организациях, имеющих соответствующие лицензии;
 - дополнительного профессионального образования в образовательных учреждениях и структурных подразделениях дополнительного профессионального образования образовательных учреждений;
- б) обучение граждан по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию негосударственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования;
- в) обучение граждан по программам военно-профессиональной подготовки без повышения их образовательного уровня;
- г) подготовку граждан по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин до призыва на военную службу;
- д) подготовку граждан по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин в ходе военной службы;
- е) обучение и подготовку граждан для участия в операциях по поддержанию мира и других видов миротворческой деятельности;
- ж) подготовку граждан, пребывающих в запасе, к военной службе;
- з) переподготовку лиц гражданского персонала по специальностям, требующим повышения квалификации.

Подготовка кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации на основании пунктов "а" и "в" настоящей статьи осуществляется в соответствии с установленной численностью и потребностью Вооруженных Сил Российской Федерации; пункта "б" - в соответствии с Мобилизационным планом Вооруженных Сил Российской Федерации, утвержденным Президентом Российской Федерации.

1. В чём различие между службой по призыву и военной службы по контракту?

2. Какие категории граждан имеют право заключать контракт о прохождении военной службы?
3. Какие требования предъявляются гражданам, проходящим военную службу по контракту?
4. Кто может быть признан годным к поступлению на военную службу по контракту?
5. Какие сроки заключения контракта о прохождении военной службе?
6. Когда контракт прекращает свое действие?
7. Какие правовые нормативные акты устанавливают права военнослужащих?
8. Перечислите социально-экономические права военнослужащих?
9. Какие есть политические права и свободы военнослужащих?
10. Что позволяют каждому военнослужащему личные права и свободы?
11. Почему каждый военнослужащий должен хорошо знать свои права?

Тема 2.4. Строевая, огневая и физическая подготовка

Практическое занятие № 4. Тренинг умений строевой и физической подготовки

Цель занятия: познакомить обучаемых с материальной частью АКМ (АКМС), дать практические навыки обращения с автоматом Калашникова.

1. Назначения и боевые свойства автомата Калашникова Основным видом автоматического стрелкового оружия в Вооруженных Силах Российской Федерации является модернизированный автомат Калашникова 7,62-мм АКМ АКМС (со складывающимся прикладом).

Модернизированный автомат Калашникова 7,62-мм является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож. Из автомата ведется автоматический огонь или одиночный огонь (стрельба одиночными выстрелами). Автоматический огонь является основным видом огня из автомата, он ведется короткими (до 5 выстрелов) и длинными (до 10 выстрелов) очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью на 30 патронов.

Наиболее действенный огонь из автомата – на расстоянии до 400 м.

Прицельная дальность стрельбы – 1000 м.

Дальность прямого выстрела по грудной фигуре – 350 м, по бегущей фигуре – 525 м.

Сосредоточенный огонь из автоматов по наземным целям ведется на дальность до 800 м, а по самолетам и парашютистам – до 500 м.

Темп стрельбы – около 600 выстрелов в минуту.

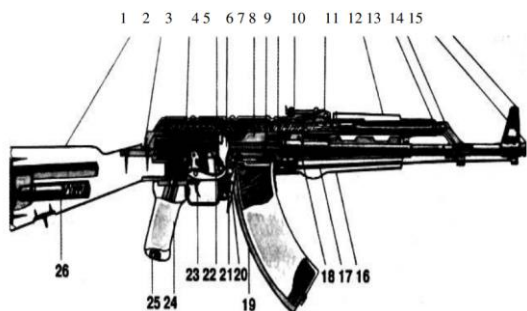
Боевая скорострельность: при стрельбе очередями – до 100 выстрелов в минуту, при стрельбе одиночными выстрелами – до 40 выстрелов в минуту.

Вес автомата без штык-ножа со снаряженным магазином из легкого сплава: АКМ – 3,6 кг, АКМС – 3,8 кг.

Вес штык-ножа с ножнами – 450 г.

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов (рисунок 8.1):

- ствола со ствольной коробкой, с прицельным приспособлением и прикладом;
- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- газовой трубки со ствольной накладкой;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;
- магазина;
- штык-ножа



- 1 – приклад; 2 – выступ направляющего стержня возвратного механизма;
 3 – переводчик; 4 – крышка ствольной коробки; 5 – курок; 6 – затворная рама; 7 – ударник; 8 – затвор; 9 – прицельная планка; 10 – колодка прицела;
 11 – ствольная накладка; 12 – газовый поршень; 13 – газовая трубка;
 14 – муфта ствола; 15 – основание мушки; 16 – цевье; 17 – шомпол;
 18 – ствол; 19 – магазин; 20 – защелка магазина; 21 – боевая пружина;
 22 – рычаг автопуска; 23 – спусковой крючок; 24 – пистолетная рукоятка;
 25 – соединительный винт; 26 – принадлежность

2. Порядок неполной разборки (сборки) автомата Калашникова

Разборка автомата Калашникова может быть неполной и полной. Неполная разборка автомата Калашникова проводится для чистки, смазки и осмотра автомата.

Полная разборка автомата Калашникова проводится для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте.

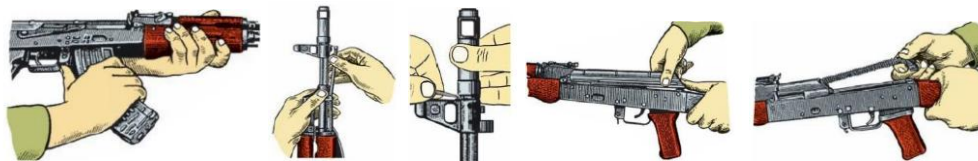
Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата производят на столе или чистой подстилке; части и механизмы кладут в порядке разборки, обращаются с ними осторожно, не складывают одну часть на другую и не применяют излишних усилий и резких ударов.

Внимание! При сборке автомата надо сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

Порядок неполной разборки автомата

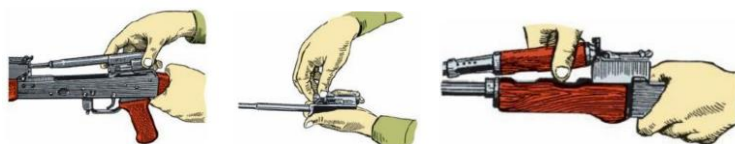
1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защёлку, подать нижнюю часть магазина вперёд и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего перевести переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.



2. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ёршик, отвёртку и выколотку.

3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол.

4. Отделить дульный тормоз-компенсатор. Утопить отвёрткой фиксатор дульного тормоза-компенсатора. Свернуть дульный тормозкомпенсатор с резьбового выступа основания мушки, вращая его против хода часовой стрелки. В случае чрезмерно тугого вращения дульного тормоза-компенсатора допускается отворачивать его с помощью выколотки (шомпола), вставленной в окна дульного тормоза-компенсатора.
5. Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.
6. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперёд направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.
7. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять её вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.



8. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху (рисунок 8.8); правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперёд.
9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.
10. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.
11. Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошёл в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперёд.
12. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперёд настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать её к ствольной коробке и продвинуть вперёд.
13. Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперёд и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.
14. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперёд и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошёл в отверстие крышки ствольной коробки. Спустить курок с

боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

15. Присоединить дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки до упора. Если паз дульного тормоза-компенсатора не совпал с фиксатором, необходимо отвернуть дульный тормоз-компенсатор (не более одного оборота) до совмещения паза с фиксатором.

16. Присоединить шомпол.

17. Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить протирку, ёршик, отвёртку и выколотку в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.



18. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевьё, правой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защёлка заскочила за опорный выступ магазина.

Задание.

- ознакомиться с частями и механизмами АКМ.
- разобраться и понять принцип работы частей и механизмов при производстве выстрела.
- выполнить неполную разборку (сборку) АКМ.
- отработать норматив по неполной разборке сборке АКМ.

Контрольные вопросы

1. Предназначение и боевые свойства автомата Калашникова.
2. Какие основные характеристики стрельбы из автомата Калашникова вы можете назвать?
3. На чем основано автоматическое действие автомата Калашникова?
4. Какие основные части и механизмы автомата Калашникова вы знаете?
5. Принцип работы частей и механизмов АКМ при производстве выстрела.
6. С какой целью проводится неполная разборка и сборка автомата Калашникова?
7. На каких частях автомата Калашникова проставлен его серийный номер?
8. Почему не рекомендуется (и даже вредна) частая разборка автомата Калашникова?
9. В каких случаях проводится полная разборка автомата Калашникова?

«Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте»

Цель: -Привить обучаемым студентам первоначальные навыки в движении строевым и походным шагом, бегом , шагом на месте.

Учебные вопросы:

1. Движение строевым шагом.
2. Движение походным шагом.
3. Движение бегом.
4. Движение шагом на месте.

Необходимые средства обучения: - Строевой устав ВС РФ.

Основные теоретические положения:

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110–120 шагов в минуту. Размер шага — 70–80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165–180 шагов в минуту. Размер шага — 85–90 см. Шаг бывает строевой и походный. «Строевым шагом - МАРШ»

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на

занятиях по строевой подготовке. Строевой шаг является сложным приемом, выполнение которого требует от обучаемых большого напряжения физических сил, собранности и умения координировать движения рук и ног.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях (при совершении марша, передвижении на занятиях и др.). «Бегом — МАРШ»

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг.

При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом. Движение бегом начинается по команде «Бегом — МАРШ».

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом. Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом — МАРШ». Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом. Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом — МАРШ» (в движении — «НА МЕСТЕ»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15–20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Шаг на месте. Для прекращения движения подается команда. Например: «Рядовой Петров — СТОЙ». По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

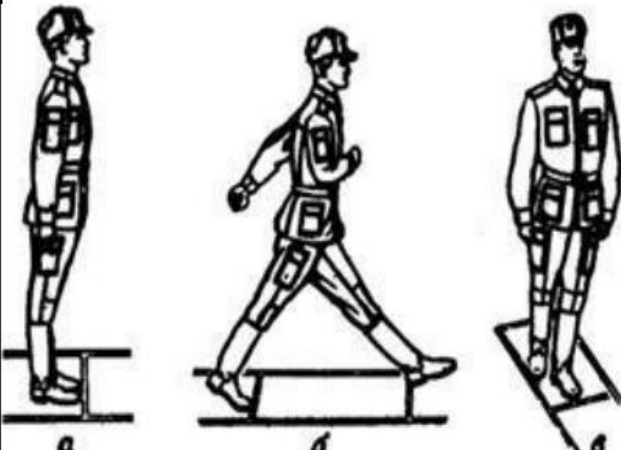
Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. Например: «Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится. Для обучения правильному выполнению ДВИЖЕНИЯ СТРОЕВЫМ ШАГОМ командир строит подразделение в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, приступает к отработке учебного вопроса, соблюдая следующую методическую последовательность:

Последовательность обучения		Методические указания, действия руководителя занятия и обучаемых
I. Знакомит обучаемых со строевым приемом:		
1	Называет строевой прием	Движение строевым шагом
2	Объясняет, где и в каких случаях этот строевой прием применяется	Строевой шаг применяется: • при прохождении подразделений торжественным маршем; • при выполнении подразделениями воинского приветствия в движении; • при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; • при выходе из строя и возвращении в строй; • на занятиях по строевой подготовке.
3	Доводит команды, по которым выполняется строевой прием	Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»).
3	Доводит команды, по которым выполняется строевой прием	Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»).
4	Образцово показывает выполнение строевого приема в целом	 Движение строевым шагом. Образцовый показ строевого шага руководитель осуществляет так, чтобы обучаемые имели возможность видеть этот прием с различных направлений. Для показа строевого приема руководитель поворачивается направо (налево), выходит на правый (левый) фланг строя и командует: «Показываю. Команду подаю себе. Смотрите». Подает команду: «Строевым шагом - МАРШ» и показывает порядок движения строевым шагом с места. Пройдя до конца развернутого строя группы, он останавливается и снова по команде «Строевым шагом - МАРШ» движется вдоль строя до противоположного фланга. Руководитель может вызвать для показа строевого приема наиболее

		подготовленного студента группы. В этом случае студент выполняет строевой прием по его команде.									
5	Доводит порядок выполнения строевого приема, согласно требованиям Строевого устава	Движение строевым шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»). По предварительной команде необходимо: • подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; • по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: • вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; • назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть вперед .									
6	Показывает подготовительные упражнения в медленном темпе по разделениям	Руководитель занятия показывает порядок выполнения подготовительных упражнений, необходимых для закрепления отдельных элементов строевого шага перед его тренировкой. Последовательность показа этих упражнений может быть следующей: • движение руками; • обозначение шага на месте; • движение строевым шагом на четыре счета; • движение строевым шагом на два счета. Для показа каждого подготовительного упражнения руководитель командует: «Показываю. Команду подаю себе. Смотрите». Подает команду на выполнение очередного упражнения, показывает порядок его выполнения в медленном темпе, кратко поясняет свои действия и порядок выполнения приема. <table><tr><th colspan="2">Подготовительное упражнение № 1</th><th>Движение руками на 2 счета</th></tr><tr><td rowspan="2">Цель: отработать навыки в движении руками</td><td>Команды: «Движение руками, по разделениям на 2 счете делай – РАЗ,</td><td>Согнуть правую руку в локте, произвести ею движение от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят</td></tr><tr><td>делай – ДВА»</td><td>Произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до</td></tr></table>		Подготовительное упражнение № 1		Движение руками на 2 счета	Цель: отработать навыки в движении руками	Команды: «Движение руками, по разделениям на 2 счете делай – РАЗ,	Согнуть правую руку в локте, произвести ею движение от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят	делай – ДВА»	Произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до
Подготовительное упражнение № 1		Движение руками на 2 счета									
Цель: отработать навыки в движении руками	Команды: «Движение руками, по разделениям на 2 счете делай – РАЗ,	Согнуть правую руку в локте, произвести ею движение от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят									
	делай – ДВА»	Произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до									

		отказа
Далее под следующий счет « делай - РАЗ, делай - ДВА »и т.д. , прием повторяется до команды« СТОЙ ».		
Подготовительное упражнение № 2		Обозначение шага на месте
Цель: отработать координацию движения рук и ног при шаге на месте	Команды: «Движение руками с шагом на месте, делай – РАЗ,	Поднять левую ногу на 15–20 см от земли вверх, а руками произвести движение: правой – вперед, а левой – назад
	делай – ДВА»	Правую ногу поднять вверх, левую - поставить на землю на всю ступню, а руками произвести взмах: левой - вперед, а правой – назад
 Далее под следующий счет«делай - РАЗ, делай - ДВА»и т.д. прием повторяется до команды«СТОЙ». Шаг на месте		
Подготовительное упражнение № 3		Движение строевым шагом на 4 счета
Цель: привить первичные навыки в правильном выполнении строевого шага с паузой	Команды: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом –	По предварительной команде « шагом »подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть тела больше на правую ногу, сохраняя устойчивость (рис. а).
	МАРШ: РАЗ,	По исполнительной команде « МАРШ »и по счету« РАЗ »сделать с левой ноги полный шаг. Вынести ногу с оттянутым носком на высоту 15–20 см от земли (рис. б) и поставить ее твердо на всю ступню, отделив в то же время от земли правую ногу. Подтянуть ногу на полшага вперед к пятке левой ноги (рис. в). Одновременно с шагом сделать движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и стоять на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая,

		носком почти у самой земли.
	ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»	Сделать выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки
Далее под следующий счет «РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»и т.д. прием повторяется до команды«СТОЙ».		
Подготовительное упражнение № 4		Движение строевым шагом на 2 счета
Цель: совершенствовать первичные навыки в правильном выполнении приема с сокращенной паузой	Команды: «Строевым шагом, по разделениям на 2 счета, шагом – МАРШ: РАЗ,	По исполнительной команде «МАРШ»и по счету«РАЗ»сделать с левой ноги полный шаг. Вынести ногу с оттянутым носком на высоту 15–20 см от земли (рис.) и поставить ее твердо на всю ступню, отделив в то же время от земли правую ногу. Подтянуть ногу на полшага вперед к пятке левой ноги (рис. в). Одновременно с шагом сделать движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и стоять на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли
		
	ДВА»	Сделать выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки
Далее под следующий счет«РАЗ, ДВА»и т.д. прием повторяется до команды«СТОЙ».		
Движение строевым шагом на 4 (2) счета: а – положение перед началом движения; б – начало движения (первый шаг); в – положение по окончании первого шага		
II. Разучивает строевой прием		

7.	В целом	Разучивание движения строевым шагом в целом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ». Оно обязательно проводится с использованием разметки строевой площадки, которая позволяет правильно отработать ширину шага и темп движения. Сначала движение строевым шагом осуществляется с темпом 50-60 шагов в минуту, постепенно темп движения наращивается до 110–120 шагов. Для исправления ошибок руководитель занятия с полного темпа движения строевым шагом может снова перейти к движению по разделениям на четыре или два счета, добиваясь устранения недостатков. Обучение может проводиться по командам и под счет командира, самостоятельно под счет обучаемых, а также под барабан. Заметив ошибку в выполнении приема одним из солдат, командир подходит к нему и, находясь рядом с ним, тренирует (обучает) его. Остальной личный состав отделения в это время продолжает тренировку самостоятельно, проверяя, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка. Если в ходе разучивания одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых, руководитель занятия прекращает тренировку командой «ОТСТАВИТЬ» (в движении «СТОЙ») и вновь показывает порядок выполнения приема, после чего возобновляет выполнение приема от начала или от предыдущего счета.
----	---------	--

III. Проводит тренировку выполнения строевого приема в составе подразделения:		
8.		Приступая к тренировке, руководитель расставляет обучаемых на строевой площадке, на дистанции 5 шагов и приказывает, чтобы они по команде прошли весь прямоугольник в течение одной минуты. По команде: «Строевым шагом - МАРШ» военнослужащие начинают движение, а командир следит за правильным выполнением строевого шага и через одну минуту подает команду «СТОЙ». При правильном соблюдении темпа движения обучаемые достигают того места, откуда они начали движение. При обучении движению строевым шагом руководитель занятия добивается, чтобы обучаемые при движении не «раскачивались» вправо и влево. Причина раскачивания – неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стоп по оси движения, они ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево. Если солдаты при движении строевым шагом как бы подпрыгивают, руководитель занятия также указывает на эту ошибку и требует, чтобы он переносили тяжесть тела с ноги на ногу равномерно, а не рывками. В процессе тренировки руководитель следит за тем, чтобы обучаемые при движении не допускали заноса одной ноги за другую. Заметив ошибку в выполнении приема одним из солдат, командир подходит к нему и, находясь рядом с ним, тренирует (обучает) его. Остальной личный состав отделения в это время продолжает тренировку самостоятельно, проверяя, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка. Если в ходе разучивания одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых, командир прекращает тренировку командой «ОТСТАВИТЬ» (в движении «СТОЙ») и вновь показывает порядок выполнения приема, после чего возобновляет

		выполнение приема от начала или от предыдущего счета. Тренировка продолжается до тех пор, пока изучаемый строевой прием не будет отработан до автоматизма.
--	--	---

Изучив материал по теме практического занятия:

- Выписать в тетрадь при каких случаях осуществляются следующие движения военнослужащих: «Строевой шаг», «походный шаг», передвижение « бегом».
- Выписать в тетрадь, порядок выполнения строевого приема(строевой шаг), согласно требованиям Строевого устава. Сделать зарисовки выполнения этого строевого приема;
- Выписать ошибки, которые часто допускают военнослужащие, при отработке строевого шага.

Ответить на контрольные вопросы:

1. С каким темпом осуществляется движение строевым шагом?
2. Какие ошибки допускают военнослужащие при отработке движения строевым шагом?
3. Перечислите команды подаваемые для начала движения строевым шагом.
4. Способы передвижения военнослужащих.
5. На какую высоту поднимается нога при движении строевым шагом?
6. С каким темпом осуществляется движение бегом?
7. Какие команды используются для изменения скорости передвижения военнослужащих? • Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
8. Какие команды отдает командир подразделения и какие действия совершают военнослужащие по предварительной (исполнительной) команде при отработке движения: строевым шагом, походным шагом, бегом?

Модуль «Основы медицинских знаний» (для девушек)

Тема 2.1. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию

Практическое занятие № 1. Иммуитет и методы иммунопрофилактики

Цель: изучить понятие иммунопрофилактика и иммунотерапия инфекционных заболеваний

Задание № 1

1.1. Изучите понятия «иммунотерапия» и «иммунопрофилактика»

Иммунотерапия (ИТ) – это воздействие биологическими, химическими антигенами и физическими факторами на СИ (систему иммунитета) с целью лечения заболевания.

Иммунопрофилактика (ИП) – это аналогичные воздействия на систему иммунитета, но для предупреждения заболевания. По характеру действия на систему иммунитета различают следующие виды ИТ и ИП:

стимулирующие – используются для активации реакций иммунитета в здоровом организме для предупреждения инфекционных заболеваний и при иммунодефицитах;

подавляющие – применяются для угнетения иммунных реакций при аллергии и аутоаллергических (аутоиммунных) заболеваниях;

специфические – используются препараты антигенов или антител, специфичные по отношению к возбудителю или антигену;

неспецифические - включают воздействия на систему иммунитета химических веществ, физических факторов и антигенов, неспецифичных по отношению к возникшему патологическому процессу.

По механизму действия различают активную ИТ и ИП, когда система иммунитета активно отвечает на введенный препарат (обычно на антигены, вакцины) и пассивную ИТ и ИП, когда в организм вводят готовые антитела в виде антисывороток или иммуноглобулинов.

Лимфоциты применяют редко из-за несовместимости HLA-антигенам (система человеческих лейкоцитарных антигенов).

Для ИТ и ИП используют три группы иммунотерапевтических средств:

биологические – вакцины, анатоксины, антисыворотки, иммуноглобулины. Эти препараты обычно используются для специфической ИТ и ИП;

химические природные или синтетические вещества, лекарственные препараты, обладающие свойствами иммуномодуляторов. Используются для неспецифической стимуляции иммунитета;

физические факторы, неспецифически стимулирующие или подавляющие иммунную систему (различные виды лучевой и волновой энергии).

Все средства иммунотерапии и иммунопрофилактики, являются иммуномодуляторами – они изменяют и модифицируют иммунный ответ, стимулируют одни его показатели и нередко угнетают другие. Обычно следствием такой модуляции является коррекция иммунитета, поэтому лечение нередко обозначается как иммунокоррекция – исправление дефектов СИ.

ЗАДАНИЕ № 2

2.1. Изучите иммунные препараты (вакцины)

Вакцины (лат. *vassa* – корова) препараты из возбудителей заболевания или их протективные антигены, предназначенные для создания активного специфического иммунитета с целью профилактики и лечения инфекций.

По способу получения вакцины классифицируются на:

живые

убитые

химические

анатоксины

аутовакцины

Заполнить таблицу

Вид вакцины	Принцип получения

Иммунопрофилактика инфекционных болезней – это система мероприятий, осуществляемых в целях предупреждения, ограничения распространения и ликвидации инфекционных болезней путем проведения профилактических прививок.

Профилактические прививки – это введение в организм человека медицинских иммунобиологических препаратов для создания специфической невосприимчивости к инфекционным болезням.

Медицинские иммунобиологические препараты – это вакцины, анатоксины, иммуноглобулины и прочие средства, предназначенные для создания специфической невосприимчивости к инфекционным болезням.

Национальный календарь профилактических прививок – нормативный правовой акт, устанавливающий сроки и порядок проведения гражданам профилактических прививок.

Серотерапия и серопротекция – использование препаратов сыворотки крови с целью лечения или профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний. Иммунные сыворотки и иммуноглобулины применяют при многих инфекциях, как с целью экстренной иммунопрофилактики (при непосредственной угрозе заболевания), так и для иммунотерапии при создании искусственного пассивного иммунитета.

Ответьте устно на контрольные вопросы Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «иммунотерапия»
2. Дайте определение понятию «иммунопрофилактика»
3. Назовите виды иммунопрофилактики и иммунотерапии по характеру действия на систему иммунитета.
4. Назовите виды иммунопрофилактики и иммунотерапии по механизму действия.

5. Дайте определение понятию «иммунокоррекция»
6. Объясните механизм действия иммуномодуляторов.
7. Назовите группы иммунотерапевтических средств
8. Классифицируйте вакцины.
9. Объясните принцип получения анатоксинов.
10. Принцип получения живых и убитых вакцин.
11. Дайте определение понятия «иммунопрофилактика инфекционных болезней».
12. Дайте определение понятия «профилактические прививки».
13. Дайте определение понятия «медицинские иммунобиологические препараты».
14. Охарактеризуйте живые аттенуированные вакцины с реконструированным геномом
15. Охарактеризуйте генно-инженерные вакцины
16. Охарактеризуйте синтетические вакцины
17. Охарактеризуйте ДНК- вакцины
18. Расскажите пути введения вакцин и схема вакцинации.
19. Назовите виды противоинфекционных вакцин.
20. Назовите вакцины против антропонозов и гнойных инфекций.
21. Назовите вакцины против особо опасных инфекций.
22. Назовите противовирусные вакцины.
23. Назовите неинфекционные вакцины.
24. Дайте определение понятия «серотерапия» и «серопротекция»
25. Классифицируйте сыворотки
26. Назовите принципы получения и способы введения сывороток.
27. Назовите принципы получения и способы введения иммуноглобулинов.

Тема 2.2. Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме

Практическое занятие №2. Тренинг умений оказания первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях

Цель занятия: ознакомиться и освоить практически своевременное правильное выполнение простейших приёмов первой медицинской помощи при травмах.

Прежде всего необходимо:

- Устранить воздействие на человека опасного (травмирующего) внешнего фактора. При этом надо действовать решительно и быстро, а также осмотрительно с учётом конкретной обстановки и соблюдения необходимых мер безопасности, исключающих возможность самому оказаться под воздействием опасного фактора – источника травмы.
- Оценить состояние пострадавшего, а именно есть ли пульс, дыхание, кровотечение, переломы и т.д.
- Восстановить дыхание, работу сердца, остановить сильное кровотечение. Это первые и главные меры, которые необходимо выполнить, чтобы спасти человека от смерти.
- Оказать первую медицинскую помощь. Практические действия по оказанию доврачебной помощи зависят от вида явных повреждений организма и выполняются до прибытия врача. Во всех случаях (при наличии возможности) необходимо вызвать врача или доставить пострадавшего в любое медицинское учреждение для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Поражение человека электрическим током

При поражении электрическим током не прикасайтесь к поражённому человеку, так как он находится под напряжением и является проводником тока. Необходимо, прежде всего, освободить человека от действия тока. Для этого можно отключить электроустановку от сети, перерубить провода топором или другим режущим инструментом с деревянной или

другой изолированной (нетокопроводящей) рукояткой, откинуть провод от пострадавшего сухой палкой или с помощью другого нетокопроводящего предмета.



1. При отделении пострадавшего от токоведущих частей переруби каждый провод в отдельности инструментом с изолированной рукояткой
2. Отбрасывание оборвавшегося провода сухой палкой

При отсутствии признаков жизни надо делать искусственное дыхание и массаж сердца.

Искусственное дыхание следует проводить по методу "изо рта в рот" или "изо рта в нос"

Оживление человека, пораженного электрическим током, способ искусственного дыхания «рот в рот»



Оживление человека, пораженного электрическим током, способ – наружный (непрямой) массаж сердца

Ранения и кровотечения

Раны бывают поверхностными, когда повреждается только кожа или слизистая оболочка, и глубокими, когда ранения проникают в грудную, брюшную и т.п. полости. Глубокие раны сопровождаются повреждениями внутренних органов.

Признаки. Всякое ранение сопровождается болью. Степень и характер болевых ощущений зависят от величины, характера и места ранения. Важнейшим признаком ранения является кровотечение. Первая помощь. Остановка кровотечения; защита раны от вторичного загрязнения.

Остановка кровотечения. Различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечение. Артериальное кровотечение наиболее опасно; кровь алого цвета вытекает из раны сильной струёй толчками.

При венозном кровотечении кровь тёмно-красного цвета, течёт из раны непрерывно, медленно. Когда повреждаются мелкие сосуды (капилляры), кровь сочится из поверхности раны. Паренхиматозное кровотечение бывает при повреждениях таких органов как печень, селезёнка и т.п.

При наружном кровотечении кровь выделяется наружу через рану кожи или слизистой оболочки, а при внутреннем кровотечении – изливается в полости и ткани.

При кровотечениях из мелких сосудов (капилляров, небольших вен) достаточно наложить на рану давящую повязку и поднять вверх повреждённую конечность, точки пальцевого прижатия для остановки артериального кровотечения. Перед наложением давящей повязки кожу вокруг раны смазывают йодной настойкой, накладывают марлю и вату (индивидуальный пакет) и туго прибинтовывают. Давящую повязку нельзя накладывать, если в ране имеется инородное тело (осколок стекла, металла и т.п.)

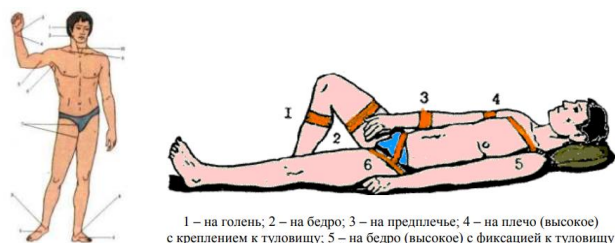
Для временной остановки артериального кровотечения применяют прижатие артерии к кости выше места ранения. Этим приёмом пользуются при остановке кровотечения наложением жгута. Прижатие кровеносного сосуда производят обычно в тех местах, где он расположен неглубоко.

Резиновый жгут накладывают на конечность поверх прокладки (полотенце, несколько слоев бинта, ваты, одежда). Конечность приподнимают, жгут растягивают и делают 2–3

оборота вокруг конечности. Концы жгута закрепляют с помощью цепочки и крючка, а при их отсутствии – завязывают узлом. При правильном наложении жгута пульс ниже места ранения исчезает.

Накладывать жгут следует несколько выше места ранения. Жгут на конечности может находиться не более 1,5–2 ч, а в зимнее время – не более 1 ч.

При длительной транспортировке жгут снимают каждые 1–1,5 ч на 3–5 минут и в это время производят пальцевое прижатие артерии, затем снова накладывают жгут, несколько отступив от прежнего места наложения.



Точки пальцевого прижатия для остановки артериального кровотока.

Самый надёжный способ временной остановки артериального кровотечения из повреждённых конечностей – наложение жгута, то есть круговое перетягивание конечности выше места ранения. Для этой цели можно использовать жгут-закрутку, резиновую трубку, ремень, полотенце, платок.

Ушибы, растяжения и разрывы связок

Ушибы возникают при падении или при ударе о твёрдый предмет.

Обычно повреждаются мягкие ткани и мелкие кровеносные сосуды, но возможны повреждения внутренних органов. Признаки ушиба мягких тканей. Несильные боли в области ушиба, небольшая или более распространённая, разлитая припухлость – кровоизлияние, движения ушибленной части тела ограничены и болезненны.

При ушибах живота с повреждением органов брюшной полости бывают сильные боли, рвота; при повреждении печени, селезёнки появляются признаки внутреннего кровотечения (бледность кожных покровов и слизистых оболочек, головокружение, потеря сознания, общая резко выраженная слабость, частый, малый пульс). При повреждении лёгкого возможно кровохаркание.

Первая помощь. При ушибах мягких тканей – холод на место ушиба (полотенце, смоченное холодной водой; пузырь со льдом или снегом), давящая повязка на область кровоизлияния. Ушибленной части тела необходим покой, ушибленной конечности придают возвышенное положение, например, верхнюю конечность подвешивают на косынке.

При ушибах живота и подозрениях на повреждение внутренних органов пострадавшего необходимо срочно отправить в медицинское учреждение. Запрещается давать пострадавшему воду и пищу.

Растяжения и разрывы связок чаще всего происходят в области голеностопного сустава. Они возникают при резких, чрезмерных движениях в области суставов.

Признаки. Резкая, острая боль в месте прикрепления повреждённой связки в области суставов; движения в области сустава ограничены и болезненны; возможна припухлость в области сустава (кровоизлияние в полость сустава).

Первая помощь. Холод на область повреждения и припухлости, давящая повязка; полный покой сустава – наложение транспортной шины на конечность.

Вывихи и переломы

Вывихом называют ненормальное смещение концов костей, образующих сустав. Вывихи могут происходить от резких, чрезмерных движений в суставе, падения с высоты на вытянутую конечность, в результате удара в область сустава и т.п.

Первая помощь. Все вывихи подлежат срочному вправлению в лечебных учреждениях (медицинских пунктах, поликлиниках, больницах). Перед направлением пострадавшего в лечебное учреждение на повреждённую конечность для обеспечения неподвижности накладывают шину или надёжно фиксирующую бинтовую повязку.

Ни в коем случае не пытаться вправлять вывих!

Переломы костей – нарушение целостности костей возникает обычно в результате травмы. Переломы бывают открытыми, когда в области перелома имеется открытая рана. При полных переломах отломки костей отделены друг от друга, при неполных бывают надломы, трещины.

Первая помощь. При переломах необходимо обеспечить полный покой поврежденной части тела (конечности) и устранить подвижность костных отломков в месте перелома. Для этого необходимо иммобилизовать пострадавшую часть тела, то есть сделать её неподвижной, что достигается наложением удерживающей повязки или, лучше всего, шины. Лучше пользоваться готовыми стандартными шинами, при их отсутствии шины приходится изготавливать самим. Их можно сделать из любых материалов или предметов, которые можно найти на месте несчастного случая – палки, доски, лубки, дранки, прутья, кора деревьев, картон, пучки соломы, лопаты и т.п. Все шины должны быть достаточной длины и достаточно прочными. Шины лучше всего накладывать на обнажённую часть тела, однако, при оказании первой помощи целесообразнее накладывать шины поверх одежды. Если шина накладывается на обнажённую часть тела, то её нужно обернуть ватой, платком, особенно в местах, где она прилегает к костным

выступам. Шина, обёрнутая ватой, должна быть плотно приложена к повреждённой части тела, составляя с ней как бы одно целое. Это достигается применением марлевых бинтов, косынок, платков, полотенец, веревок и т.п. Если на месте перелома имеется рана (открытый перелом), то места около раны смазывают йодной настойкой, на рану накладывают стерильную повязку (индивидуальный пакет) и накладывают шину. Только после наложения шин пострадавший с переломом костей может быть перевезён в медицинское учреждение, где ему будет оказана окончательная помощь. Переломы ключицы. Они возникают от удара, при падении вперёд или на вытянутую руку.

Первая помощь. Исключение всяких движений при переломах ключицы производится следующим образом: в подмышечную впадину кладут большой ком плотно сжатой ваты, руку сгибают в локте и плотно прибинтовывают к туловищу, предплечье подвешивают на косынке. **Переломы рёбер.** Возникают от непосредственного удара или сдавливания грудной клетки. Чаще встречаются переломы в области 4–10 рёбер, при этом возможны повреждения внутренних органов (плевры, лёгких и т.п.).

Первая помощь. При закрытых переломах рёбер необходимо наложить тугую повязку (из бинтов, полотенца или лейкопластыря) на грудную клетку с целью ограничения дыхательных движений. Эту повязку накладывают на нижнюю половину грудной клетки. Перевозить больного нужно в полусидячем положении.

Переломы позвоночника. Переломы позвоночника становятся особенно опасными и тяжелыми, когда они сопровождаются повреждением спинного мозга. Происходят эти переломы в результате падения с высоты, сдавливания тяжестью.

Первая помощь. Прежде всего, при оказании первой помощи следует соблюдать особую осторожность при поднимании и переноске пострадавшего. Не допускать сгибания позвоночника, так как при этом может пострадать неповреждённый спинной мозг или сдавливание его может усилиться.

Самое важное – обеспечить полную неподвижность позвоночника.

Для этого пострадавшего укладывают на носилки с жёстким ложем в положении на животе; под плечи и голову подкладывают валик.

Укладывание на носилки производят следующим образом: пострадавшего осторожно поворачивают вниз животом, а затем 2–3 человека одновременно приподнимают его и укладывают на носилки, не допуская ни малейшего сгибания позвоночника. На носилки

кладут лист фанеры, деревянный щит доски и т.п. В таком положении пострадавшего перевозят в медицинское учреждение.

Задание. Оказание первой помощи условно пострадавшему при несчастном случае.

Задание выполняется в следующем порядке.

1. Указать наименование травмы.
2. Указать признаки обнаружения травмы.
3. Описать кратко последовательность действий и их содержание при оказании первой помощи.
4. Указать вид повязки, шины (при обоснованной необходимости) и схему их исполнения или других мер.
5. Указать при необходимости способ транспортировки пострадавшего.
6. Состав и содержание мер первой помощи, а также необходимые схемы и рисунки оформить в виде таблицы.

Контрольные вопросы

1. Способы освобождения человека от действия электрического тока.
2. Перечислить порядок проведения искусственного дыхания.
3. Перечислить порядок проведения наружного массажа сердца.
4. Как остановить артериальное кровотечение?
5. Как остановить венозное кровотечение?
6. В чём заключается первая помощь при переломах?
7. В чём заключается первая помощь при ожогах?
8. В чём заключается первая помощь при укусах?
9. В чём заключается первая помощь при отравлении газами?
10. Перечислить способы транспортировки пострадавших.

Тема 2.3. Обеспечение здорового образа жизни

Практическое занятие № 3. Оценка физического состояния.

Цель: 1. Овладение знаниями о здоровом образе жизни.

2. Формирование навыков сохранения здоровья.

3. Выявить уровень понимания понятий психологическое здоровье, физиологическое здоровье.

Задачи:

1. Изучить материал учебника.
2. Составить тезисный конспект.
3. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Краткие теоретические сведения.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье, зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются прежде всего сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.

Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к

самоусовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: "здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно — религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни".

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. В узкобиологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок.

Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Формирование здорового образа жизни:

- активный умственный труд;
- приятная работа;
- рациональное питание;
- питание в соответствии с возрастом;
- собственная точка зрения;
- любовь и нежность;
- сон при температуре 17-18 градусов;
- постоянные физические нагрузки;
- периодическое употребление сладостей;
- эмоциональная разрядка.

Некоторые исследователи выделяют также "социальное самочувствие" — способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;

инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Социальный уровень. В России проблемами этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая включает краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научноисследовательский центр профилактической медицины.

Рассмотрим подробнее базовые компоненты, на основе которых, строится ведение здорового образа жизни.

Рациональное питание

Биологические основы питания человека (основные законы питания)

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.

2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.

3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.

4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.

5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.

6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.

7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступиться.

8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.

9. Работа организма подчинена биоритмам.

Следуя им, человек должен соблюдать режим питания. К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию относятся:

1) достаточная энергетическая ценность пищи;

2) оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;

3) достаточный объем пищи и жидкости;

4) деление суточного рациона на части;

5) прием совместимых пищевых продуктов;

6) употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;

7) максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;

8) систематическое очищение организма от шлаков. Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен веществами с окружающей средой. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит характер

питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями. К пищевым веществам, необходимым для обеспечения жизненных процессов, относятся прежде всего белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Режим питания

Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам. Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже "приготовившийся" к ее перевариванию, значительно лучше усваивается. Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения. А как небрежно мы порой относимся к питанию, принимая пищу поспешно, не прожевывая как следует, не распределив рацион на соответствующие части в течение дня, не обращая внимания на физиологическую ценность еды. Последствия же этого непременно сказываются, пусть иногда и не сразу, а спустя какое-то время. В развитии многих заболеваний, в том числе и желудочно-кишечных, не последняя роль отводится именно нарушениям режима питания. Особенно вредно много есть на ночь.

Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца. На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток.

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений. Процессы, происходящие в организме человека в период физической активности. Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом).

По данным медиков регулярная физическая активность обеспечивает снижение риска:

- внезапной смерти, в первую очередь ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;
- артериальной гипертензии (при ее наличии – обеспечивает более качественный контроль артериального давления);

- сахарного диабета 2 типа (при его наличии – обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
 - рака толстой кишки;
 - психических нарушений (тревно-депрессивных состояний);
- улучшение:
- контроля массы тела;
 - прочности костной ткани (профилактика остеопороза);
 - качества жизни.

Отказ от вредных привычек.

Прежде всего необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Курение — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления наркотических препаратов (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.

Употребление алкоголя вызывает алкоголизм (что следует по определению), но это не означает, что любое использование алкоголя ведёт к алкоголизму. Развитие алкоголизма сильно зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма. Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфичного социальноэкономического окружения, эмоциональной и/или психической предрасположенности, а также наследственных причин.

Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов. В быту и в юридической практике, однако, в понятие наркомании включают любое употребление запрещённых психоактивных веществ, в том числе и не вызывающих зависимости (например, марихуана или ЛСД). В то же время употребление алкоголя и табака обычно не причисляют к наркомании, так как это не запрещено, хотя они и являются наркотиками. Также употребляется термин "токсикомания" — это обычно означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

Закаливание

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Задание:

1. Прочитать материал учебника.
2. Письменно ответить на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Какие критерии определяют здоровье человека?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Какой образ жизни можно назвать здоровым?
4. Опишите понятия «физическое здоровье», «психическое здоровье», «нравственное здоровье».

Практическое занятие № 4. Составление индивидуальных карт здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания

Цель: формирование у человека системы практико-ориентированных знаний и умений и на их основе развития природосообразного поведения в окружающем мире.

Объективные показатели состояния здоровья человека

Объективные показатели здоровья человека выражаются в таких критериях, которые проявляются независимо от воли человека, могут быть определены другим человеком и сравнимы с предыдущим состоянием и с нормативными характеристиками. К объективным показателям относят рост, массу тела, окружности тела и его частей, динамометрию кисти и стантовую, частоту и ритмичность пульса и дыхания, температуру тела, окраску кожи, характер потоотделения, устойчивость внимания, координацию движений и т. д. Чаще всего для этого используется частота сердечных сокращений на дозированную физическую нагрузку (например, 20 приседаний за 30 секунд или переход из положения лежа на спине в положение стоя).

Длина тела (рост) — важный показатель физического развития человека. Измерение длины тела имеет большое значение для вычисления показателей, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения. Рост у мужчин продолжается до 25 лет, у женщин до 21 — 22 лет.

Масса тела — может изменяться в течение дня, поэтому желательно определять ее в одно и то же время. При анализе показателя имеет значение его соответствие «идеальному весу».

Существует несколько способов расчета «идеального веса». Самый распространенный и близкий к истинному определяется путем вычитания из показателей длины тела (в см) условных величин:

при росте меньше 165 см вычитается цифра 100;

при росте 165— 175 см вычитается цифра 105;

при росте свыше 175 см вычитается цифра 110.

В результате получается «идеальный вес» в килограммах.

Превышение идеального веса на 10% говорит об избыточной массе тела, что является фактором риска для развития многих заболеваний. Если вес на 10% и более ниже идеального, говорят о пониженном питании.

Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Осуществляется измерение параметров и характеристик деятельности двух основных функциональных систем организма в состоянии относительного покоя, и после выполнения какой-либо нагрузки.

А) Пульс — исключительно важный показатель, отражающий деятельность сердечно-сосудистой системы. Частота пульса у здорового, но не тренированного мужчины равна 70 — 75 ударам в минуту, у женщин — 75 — 80 ударам.

У тренированных людей частота пульса в покое реже за счет повышения силы и коэффициента полезной деятельности сердечной мышцы и составляет около 50 ударов в одну минуту.

Во время физической нагрузки частота пульса увеличивается. Здоровому человеку не следует превышать нагрузку, при которой частота пульса больше той, которая рассчитывается по формуле: 220 — возраст человека. Оптимальной нагрузкой является та,

при которой частота пульса составляет 65 — 90% от максимально допустимой для данной возрастной группы.

Б) Проба с 20 приседаниями. Проба является стандартизированной нагрузкой, она проста и показательна для определения степени тренированности.

Перед ее выполнением подсчитывается частота пульса в покое. Производятся 20 глубоких приседаний в течение 30 секунд (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед). Определяется частота пульса сразу после выполнения нагрузки, через одну, две и три минуты после приседаний. Оценивают пробу по проценту учащения пульса по отношению к исходному и по длительности восстановления частоты пульса до исходной величины.

При учащении пульса: на 25% состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошее; на 50 — 75% — удовлетворительное; более чем на 75% — неудовлетворительное.

Восстановление частоты пульса до исходной величины происходит в норме за 1 — 3 минуты.

В) Проба с задержкой дыхания. Сначала подсчитывается число вдохов за 30 сек. и умножается на 2. В норме в состоянии покоя частота дыхания у взрослого человека от 9 до 12—16 вдохов в одну минуту. При подсчете необходимо стараться дышать в естественном ритме. Затем проводится проба, которая дает представление о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Необходимо глубоко вдохнуть, задержать дыхание и заметить время в сек. максимально возможной задержки дыхания. После небольшого отдыха провести то же самое, сделав выдох.

Результаты пробы оцениваются по трехбальной шкале.

На вдохе: 39 сек. — неудовлетворительно, 40 — 49 сек. — удовлетворительно, свыше 50 сек. — хорошо.

На выдохе: 34 сек. — неудовлетворительно, 35 — 39 сек. — удовлетворительно; свыше 40 сек. — хорошо.

Как видно из данных, показатели, определяющие индивидуальное здоровье имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно. Для оценки сердечно-сосудистой системы применяются анализ ЭКГ, УЗИ, пробы с физической нагрузкой. Система дыхания оценивается с помощью различных комплексов дыхательной и газоаналитической аппаратуры (спирограф). Обмен веществ в организме оценивается сложными биохимическими методами, радио-изотопной диагностикой. Система крови оценивается приборами для анализа состава крови. Иммунологические исследования — наиболее трудоемкие — базируются на сложных биохимических, микробиологических и специальных анализах состава и газов крови. Для оценки слуха и зрения используются аудиография и Snellen-карты. В качестве инструмента для оценки психического и социального здоровья используются различные анкеты-опросники.

Самоконтроль — это самонаблюдение человека за определенными показателями своего организма в процессе жизнедеятельности и в ответ на физические, холодовые и иные нагрузки. Эти показатели включают в себя субъективные данные (оценка настроения, работоспособности, сна, аппетита) и объективные (рост, масса тела, частота сердечных сокращений и дыхания, а также некоторые другие величины). Самоконтроль следует вести регулярно.

Субъективные показатели относятся к самооценке человеком своего текущего состояния здоровья. Прежде всего, сюда следует отнести самочувствие как интегральную оценку своего состояния. Трудно точно очертить круг ощущений, формирующих само понятие самочувствия, так как у каждого человека он свой, определяемый уровнем его знаний о своем организме и умением анализировать свои ощущения. Однако определенно к субъективным критериям можно отнести такие, как отсутствие или наличие болезненных ощущений, степень желания заниматься повседневной деятельностью и

физической культурой, отношение к окружающему, настроение, желание работать, усталость и т.д. — все то, что можно определить как жизненный тонус. К субъективным же показателям относят полноценность сна, аппетит, бодрость (или слабость) и др. Субъективные показатели не всегда соответствуют объективному состоянию здоровья человека, так как во многом определяются его индивидуальными психофизиологическими качествами и складывающимися в настоящее время жизненными установками и обстоятельствами. Поэтому человек может иногда себя хорошо чувствовать при уже начинающихся болезненных изменениях.

Существует несколько способов расчета «идеального веса». Самый распространенный и близкий к истинному определяется путем вычитания из показателей длины тела (в см) условных величин:

- при росте меньше 165 см вычитается цифра 100;
- при росте 165-175 см вычитается цифра 105;
- при росте свыше 175 см вычитается цифра 110.

В результате получается «идеальный вес» в килограммах.

Превышение идеального веса на 10% говорит об избыточной массе тела, что является фактором риска для развития многих заболеваний. Если вес на 10% и более ниже идеального, говорят о пониженном питании.

1. Пульс — исключительно важный показатель, отражающий деятельность сердечно-сосудистой системы. Частота пульса у здорового, но не тренированного мужчины равна 70-75 ударам в минуту, у женщин — 75-80 ударам. У тренированных людей частота пульса в покое реже за счет повышения силы и коэффициента полезной деятельности сердечной мышцы и составляет около 50 ударов в одну минуту. Во время физической нагрузки частота пульса увеличивается. Здоровому человеку не следует превышать нагрузку, при которой частота пульса больше той, которая рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст человека}$. Оптимальной нагрузкой является та, при которой частота пульса составляет 65-90% от максимально допустимой для данной возрастной группы.

2. Проба с 20 приседаниями. Проба является стандартизированной нагрузкой, она проста и показательна для определения степени тренированности. Перед ее выполнением подсчитывается частота пульса в покое. Производятся 20 глубоких приседаний в течение 30 секунд (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед). Определяется частота пульса сразу после выполнения нагрузки, через одну, две и три минуты после приседаний. Оценивают пробу по проценту учащения пульса по отношению к исходному и по длительности восстановления частоты пульса до исходной величины. При учащении пульса: на 25% состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошее; на 50-75% — удовлетворительное; более чем на 75% — неудовлетворительное. Восстановление частоты пульса до исходной величины происходит в норме за 1-3 минуты.

3. Проба с задержкой дыхания. Сначала подсчитывается число вдохов за 30 сек. и умножается на 2. В норме в состоянии покоя частота дыхания у взрослого человека от 9 до 12-16 вдохов в одну минуту. При подсчете необходимо стараться дышать в естественном ритме. Затем проводятся проба, которая дает представление о состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Необходимо глубоко вдохнуть, задержать дыхание и заметить время в сек. максимально возможной задержки дыхания. После небольшого отдыха провести то же самое, сделав выдох.

Результаты пробы оцениваются по трехбальной шкале.

На вдохе: 39 сек. — неудовлетворительно, 40-49 сек. — удовлетворительно, свыше 50 сек. — хорошо.

На выдохе: 34 сек. — неудовлетворительно, 35-39 сек. — удовлетворительно; свыше 40 сек. — хорошо.

Желательно вести дневник самоконтроля, в который периодически вносятся все или некоторые показатели. Подобный дневник значительно облегчает определение динамики

показателей в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, повышает заинтересованность в занятиях.

Задание 1

Оцените свое физическое развитие:

1. Измерьте окружность грудной клетки, накладывая сантиметровую ленту по нижним углам лопаток и среднегрудной точки при отведенных в сторону руках. Лента должна плотно прилегать к телу.

2. Пользуясь данными измерений и сведениями медицинского осмотра (масса тела, длина тела), определите гармоничность своего физического развития. Для этого найдите в таблицах 1-3 соответствующий «коридор» для каждого из ваших показателей (на пересечении возраста и величины показателя).

«Коридор» процентных величин характеризует встречаемость показателя данного признака в различных половых и возрастных группах. Чем больше значение «коридора», тем ближе ваши показатели к среднестатистическим данным.

Пол	Возраст	Рост, см	Окружность грудной клетки, см	Вес, кг

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Примеры тестовых заданий

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- А Потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар
- Б Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом
- В на маршрут, отсутствие средств связи
- Г Потеря компаса и части продуктов питания

2. «Любая деятельность потенциально опасна» – это ... науки о безопасности жизнедеятельности:

- а) принцип;
- б) предмет;
- в) аксиома;
- г) объект;
- д) цель

3. Свойство человека и компонентов окружающей среды причинять ущерб живой и неживой материи – это ...:

- а) риск;
- б) происшествие;
- в) опасность;
- г) очаг;
- д) гомосфера.

4. При чрезвычайных ситуациях локального характера поражающие факторы и воздействие источника ЧС не выходят за пределы:

- а) территории объекта;
- б) населенного пункта, города (района);
- в) субъекта Российской Федерации (республики, края, области, автономного образования);
- г) двух субъектов Российской Федерации;
- д) более двух субъектов Российской Федерации

5. - область научных знаний, изучающая опасности и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания.

6. Защита человека от опасностей антропогенного, техногенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности – это ... науки о безопасности жизнедеятельности:

- а) цель;
- б) объект;
- в) предмет;
- г) принцип;
- д) метод.

7. Техническими принципами обеспечения безопасности являются принципы:

- а) классификации;
- б) прочности;
- в) информации;
- г) ответственности;
- д) экранирования.

8. Аварии, транспортные происшествия, землетрясения, взрывы относятся к ... чрезвычайным ситуациям:

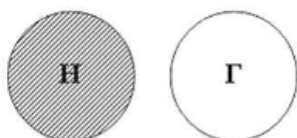
- а) внезапным;

- б) стремительным;
- в) умеренным;
- г) плавным.

9. Извержение вулканов, аварии коммунальных систем, выброс радиоактивных веществ относятся к ... чрезвычайным ситуациям:

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

10. На рисунке представлено расположение гомосферы (Г) и ноксосферы (Н), характеризующее ситуацию как:



- а) безопасную;
- б) условно безопасную;
- в) опасную;
- г) локальной опасности;
- д) комфортную

11– обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы, стихийного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или природной среде, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей

12. Установите соответствие между видом чрезвычайной ситуации и ее характеристикой

1. Локального характера	А. Затрагивает территорию двух и более субъектов РФ, количество пострадавших – 51–500 человек либо размер ущерба 5–500 млн руб
2. Муниципального характера	Б. Количество пострадавших свыше 500 человек либо размер ущерба свыше 500 млн руб.
3. Регионального характера	В. Не выходит за пределы территории объекта, количество пострадавших не более 10 человек или размер ущерба не более 100 тыс. руб.
4. Межрегионального характера	Г. Не выходит за пределы территории одного поселения, количество пострадавших не более 50 человек либо размер ущерба не более 5 млн руб.
5. Федерального характера	Д. Не выходит за пределы территории одного субъекта РФ, количество пострадавших – 51–500 человек либо размер ущерба 5–500 млн руб

13. Согласно требованиям ГОСТа «Вода питьевая», качество питьевой воды должно быть:

- а) безвредным по химическому составу;
- б) безопасным в эпидемиологическом отношении;
- в) стабильным по вкусовым качествам;
- г) благополучным по физическим факторам;
- д) безупречным по цвету и мутности

14. Через загрязненную воду передаются заболевания:

- а) амебиаз;
- б) аскаридоз;
- в) эпидемический паротит;
- г) дифтерия;
- д) вирусный гепатит А;
- е) ящур;
- ж) орнитоз

15. Природные явления, вызывающие катастрофические ситуации с внезапным разрушением материальных ценностей, гибелью людей, называются _____
Стихийным бедствием

16. 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.

17. Территория, в пределах которой произошли массовые разрушения и повреждения зданий, поражение и гибель людей, животных, растений _____
очаг поражения;

18. Оползни происходят на склонах, крутизна которых больше:

- а) 10°;
- б) 15°;
- в) 19°;
- г) 25°;
- д) 30°

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

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

20. При возникновении землетрясения во время движения в автомобиле необходимо:

- а) продолжить движение;
- б) остановиться вблизи дома, деревьев;
- в) остановиться на открытом месте, открыть двери, но из машины не выходить;
- г) остановиться на открытом месте, открыть двери, выйти из машины;
- д) остаться в машине с закрытыми дверцами.

21. По форме вулканы бывают:

- а) центральные;
- б) уснувшие;
- в) трещинные;
- г) действующие;
- д) потухшие.

22. Установите правильную последовательность действий человека, попавшего под завал:

- а) обломками укрепить то, что находится над человеком;
- б) стучать по трубе или стене;
- в) отодвинуть от себя острые предметы;
- г) закрыть нос и рот носовым платком, одеждой.

23. Длительный, очень сильный ветер со скоростью более 20 м/с:

- а) ураган;
- б) смерч;
- в) буря;
- г) метель;
- д) сильный ветер.

24. Временное затопление водой местности в пределах речной долины и населенных пунктов, расположенных выше ежегодно затопляемой поймы:

- а) паводок;
- б) наводнение;
- в) половодье;
- г) затопление;

25. Установите соответствие между характеристиками и видами шторма:

1. Шторм	А. Волны очень высокие, с длинными загибающимися вниз гребнями. Сильный грохот волн подобен ударам. Поверхность моря белая от пены, которую ветер выдувает большими хлопьями. Видимость плохая
2. Сильный шторм	Б. Море все покрыто полосами пены. Воздух наполнен пеной и брызгами. Видимость очень плохая. Скорость ветра более 32,7 м/с
3. Жестокий шторм	В. Волны на море высокие, пена широкими плотными полосами ложится по ветру. Гребни волн опрокидываются и рассыпаются в брызги. Ухудшается видимость
4. Ураган	Г. Волны на море настолько высоки, что суда среднего размера временами скрываются из вида. Море все покрыто длинными белыми хлопьями пены, располагающимися по ветру. Края волн повсюду сдуваются в пену. Видимость плохая

26. 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.

27. Раздражающие вредные вещества относятся к ... опасным вредным факторам:

- а) биологическим;
- б) психофизиологическим;
- в) химическим;
- г) физическим;
- д) ионизирующим.

28. Установите правильную последовательность действий населения при получении распоряжения на эвакуацию после аварии на атомной электростанции:

- а) выключить газ, воду, электричество;
- б) надеть средства индивидуальной защиты;
- в) провести йодную профилактику;
- г) взять вещи, документы, еду и следовать на сборный эвакуопункт.

29. При отравлении хлором категорически запрещается:

- а) давать теплое обильное питье;
- б) вызывать рвоту;

- в) делать искусственное дыхание;
 - г) давать вдыхать кислород;
 - д) выносить на свежий воздух;
 - е) одевать противогаз;
 - ж) промывать открытые участки тела проточной водой;
 - е) накладывать повязки.
30. Уничтожение сильнодействующих ядовитых и отравляющих веществ или удаление их с поверхности до полного уничтожения называется ...
31. 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
32. Неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан:
- а) взрыв;
 - б) пожар;
 - в) стихийное бедствие;
 - г) эпизоотия;
 - д) катастрофа.
33. При возгорании телевизора необходимо:
- а) сразу залить его водой;
 - б) отключить от сети;
 - в) накрыть сверху одеялом;
 - г) сверху полить водой;
 - д) выбросить из окна;
 - е) ничего не предпринимая, вызвать пожарных;
 - ж) взять ценности, документы и срочно покинуть помещение.
34. К опасностям российского общества в политической сфере относятся:
- а) кризис системы здравоохранения;
 - б) ослабление международных позиций страны;
 - в) нарушение прав и свобод человека;
 - г) снижение нравственного потенциала общества;
 - д) наличие экологически неблагополучных регионов
35. Угрозу национальной безопасности России в сфере здравоохранения и здоровья нации могут представлять:
- а) массовое распространение ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов;
 - б) наличие экологически неблагополучных регионов;
 - в) ослабление международных позиций страны;
 - г) усиление конкуренции в борьбе за дефицитные сырьевые, энергетические, водные и продовольственные ресурсы;
 - д) повышение доступности психоактивных и психотропных веществ
36. К организационным методам обеспечения информационной безопасности относятся:
- а) меры по охране объектов информационной безопасности;
 - б) разработка нормативных правовых актов, регламентирующих отношения в информационной сфере;
 - в) определение порядка финансирования программ обеспечения информационной безопасности;
 - г) подбор надежного персонала;
 - д) создание системы страхования информационных рисков физических и юридических лиц.

37. Состояние защищенности интересов личности, общества и государства от угроз и иных негативных воздействий в информационном пространстве называется _____

38. Правительство Российской Федерации в области национальной безопасности:

- а) осуществляет руководство органами и силами обеспечения национальной безопасности Российской Федерации;
- б) координирует деятельность федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации;
- в) разрабатывает предложения в области обеспечения национальной безопасности Российской Федерации;
- г) санкционирует действия по обеспечению национальной безопасности;
- д) формирует статьи федерального бюджета для реализации конкретных целевых программ в области национальной безопасности.

39. Прямая или косвенная возможность нанесения ущерба конституционным правам, свободам, суверенитету и территориальной целостности Российской Федерации, обороне и безопасности государства называется _____

40. Федеральным органом, формирующим законодательную базу в области обеспечения национальной безопасности Российской Федерации, является _____ РФ:

- а) Правительство;
- б) Президент;
- в) Совет безопасности;
- г) Федеральное собрание;
- д) Министерство внутренних дел

41. Борьба с преступностью и террористической деятельностью осуществляется _____

- а) Министерством иностранных дел РФ;
- б) Министерством юстиции РФ;
- в) Прокуратурой РФ;
- г) Федеральной службой безопасности РФ;
- д) Министерством обороны РФ.

42. Совещательный орган, осуществляющий работу по упреждающему выявлению и оценке угроз национальной безопасности Российской Федерации:

- а) Министерство внутренних дел РФ;
- б) Министерство юстиции РФ;
- в) Правительство РФ;
- г) Федеральное собрание;
- д) Совет безопасности РФ.

43. Гигиенические нормы и правила, направленные на создание благоприятных условий труда, закреплены:

- а) Конституцией РФ;
- б) Трудовым кодексом РФ;
- в) СНиП;
- г) СанПиН;
- д) Административным кодексом РФ.

44. _____ – состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности

45. Физическое состояние воздушной среды, характеризующееся величиной атмосферного давления, температурой, влажностью, скоростью движения воздуха:

- а) микроклимат;
- б) освещенность;
- в) ультразвук;
- г) шум;
- д) вибрация.

46. Фактор среды и трудового процесса, воздействие которого на работающего при определенных условиях может вызвать профессиональное заболевание, – это _____ производственный фактор:

- а) опасный;
- б) безопасный;
- в) вредный;
- г) оптимальный;
- д) травмирующий (травмоопасный)

47. Фактор внешней среды и трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного ухудшения здоровья, смерти, – это _____ производственный фактор:

- а) опасный;
- б) безопасный;
- в) вредный;
- г) оптимальный;
- д) травмирующий (травмоопасный)

48. Предельно допустимые значения напряженности электрического поля внутри жилых зданий составляют _____ кВ/м:

- а) 0,5;
- б) 1;
- в) 5;
- г) 10;
- д) 15.

49. При работе с компьютером необходимо:

- а) улучшить рацион питания;
- б) проводить закаливающие процедуры;
- в) работать за компьютером не более 1 часа в день;
- г) работать за компьютером не дольше 45 минут подряд;
- д) через каждые 45 минут делать специальную гимнастику для глаз;
- е) применять специальные очки для работы за компьютером;
- ж) ничего не предпринимать, все бесполезно.

50. _____ - патологическое влечение к приему препаратов, обусловленное включением вещества в цикл обменных процессов организма.

51. Характерные признаки первой (неврастенической) стадии хронического алкоголизма:

- а) появление абстинентного синдрома;
- б) появление рвотного рефлекса;
- в) исчезновение рвотного рефлекса при передозировке алкоголя;
- г) рост толерантности к алкогольным напиткам;

52. Максимальная толерантность к алкогольным напиткам наблюдается на _____ стадии хронического алкоголизма:

- а) неврастенической;
- б) наркотической;
- в) энцефалопатической;
- г) похмельной;
- д) запойной.

53. В табачном дыме содержатся:

- а) тяжелые металлы;
- б) никотин;
- в) витамины;
- г) аммиак;

- д) минеральные вещества;
- е) полиненасыщенные жирные кислоты;
- ж) незаменимые аминокислоты

54. Признаки отравления никотином:

- а) сухость во рту;
- б) расширение зрачков;
- в) возбуждение;
- г) холодный пот;
- д) сужение зрачков;
- е) судороги;
- ж) развитие инсульта.

55. Установите последовательность действий при оказании первой помощи при алкогольной коме:

1. Очистить ротовую полость от слизи и рвотных масс.
2. Повернуть больного на живот
3. Вызвать бригаду «Скорой помощи».
4. Поднести к носу ватку с нашатырным спиртом.
5. Приложить холод к голове.

56. 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.

57. Руководство гражданской обороной Российской Федерации осуществляет:

- а) Президент РФ;
- б) Правительство РФ;
- в) председатель Правительства РФ;
- г) МЧС;
- д) ФСБ РФ.

58. 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.

59. Режимы функционирования РСЧС:

- а) ежедневной готовности;
- б) повседневной готовности;
- в) повседневной деятельности;
- г) военных действий;
- д) военной готовности.

60. Виды эвакуации в зависимости от времени и сроков проведения:

- а) локальная;
- б) местная;
- в) упреждающая;

- г) региональная;
- д) экстренная.

61. Удаление радиоактивных веществ, обезвреживание или удаление отравляющих веществ, болезнетворных микроорганизмов и токсинов с кожных покровов людей, одежды и средств индивидуальной защиты:

- а) санитарная обработка;
- б) дегазация;
- в) дезактивация;
- г) дератизация;
- д) дезинфекция.

62. 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!

63. К коллективным средствам защиты относятся:

- а) индивидуальная аптечка АИ-2;
- б) убежища;
- в) противорадиационные укрытия;
- г) противогаз;
- д) защитный комбинезон.

64. Респираторы применяются для защиты от:

- а) радиоактивной пыли;
- б) грунтовой пыли;
- в) отравляющих веществ;
- г) радиоактивных веществ;
- д) бактериальных средств.

65. Фильтрующие противогазы не защищают от ... веществ:

- а) отравляющих;
- б) радиоактивных;
- в) бактериологических;
- г) сильнодействующих ядовитых;
- д) тротила.

66. Определите последовательность действий при подборе гражданского противогаза ГП-5:

1. Подобрать шлем-маску по размеру;
2. Измерить окружность головы по условной окружности, проходящей через макушку, подбородок и щеки (измерения округлить до 0,5 см);
3. Привинтить противогазную коробку к шлем-маске;
4. Протереть шлем-маску спиртом или 2% раствором формалина;

168

5. Провести внешний осмотр противогаза и проверить его на герметичность;
6. Надеть шлем-маску и проверить исправность противогаза.

67. К медицинским средствам индивидуальной защиты относятся:

- а) респиратор;
- б) противогаз;
- в) изолирующий самоспасатель;
- г) аптечка индивидуальная АИ-2;

д) индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8).

68. _____ — защитное сооружение герметичного типа, обеспечивающее защиту укрываемых в нем людей от всех поражающих факторов ядерного взрыва, отравляющих веществ, бактериальных средств, высоких температур и вредных дымов.

69. Защитное сооружение, предназначенное для защиты населения от ионизирующего и светового излучения, проникающей радиации, частично от ударной волны и непосредственно выпадающих осадков, называется:

- а) противорадиационным укрытием;
- б) щелью;
- в) убежищем;
- г) бомбоубежищем;
- д) простейшим укрытием.

70. Территория, в пределах которой в результате применения биологического оружия произошли массовые поражения людей, сельскохозяйственных животных, растений — это:

- а) очаг биологического поражения;
- б) зона биологического заражения;
- в) очаг биологического заражения;
- г) регион биологического поражения;
- д) местность биологического поражения.

71. К отравляющим веществам нервно-паралитического действия относятся:

- а) синильная кислота;
- б) иприт;
- в) хлорциан;
- г) Vx -газы;
- д) зоман.

72. К стойким боевым отравляющим веществам относятся:

- а) синильная кислота;
- б) иприт;
- в) хлорциан;
- г) Vx -газы;
- д) фосген.

73. К отравляющим веществам удушающего действия относится:

- а) синильная кислота;
- б) диоксин;
- в) фосген;
- г) сероуглерод;
- д) иприт.

74. Поражающими факторами ядерного взрыва не являются:

- а) ударная волна;
- б) световое излучение с тепловым воздействием;
- в) проникающая радиация;
- г) радиоактивное заражение местности;
- д) аварийно химически опасные вещества

75. Защита людей от поражающего действия ударной волны:

- а) заблаговременное укрытие в защитных сооружениях;
- б) санитарная обработка;
- в) дезактивация одежды и обуви;

- г) применение респираторов, противогазов или ватно-марлевой повязки;
- д) строгое соблюдение правил личной гигиены.

76. От проникающей радиации людей защищают:

- а) респиратор;
- б) слой влажного грунта 1,5 м;
- в) слой бетона в 1 м;
- г) свинец толщиной 4 см;
- д) стекло;
- е) противогаз;
- ж) ватно-марлевая повязка.

77. К проникающей радиации относится поток:

- а) альфа-частиц;
- б) бета-частиц;
- в) гамма-частиц;
- г) сигма-частиц;
- д) нейтронов.

78. _____ – токсические вещества, которые при боевом применении способны наносить поражение живой силе или снижать ее боеспособность.

79. Для предупреждения инкорпорации радиоактивных веществ необходимо:

- а) произвести частичную санитарную обработку открытых участков тела жидкостью ИПП, закрыть их плотно прилегающей одеждой;
- б) напоить водой до проведения дозиметрического контроля;
- в) накормить продуктами, не прошедшими дозиметрический контроль;
- г) строго соблюдать правила личной гигиены: не курить, не употреблять пищу и воду без дозиметрического контроля;
- д) измерить артериальное давление.

80. _____ - комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и в период его транспортировки в медицинское учреждение.

81. _____ - – нарушение целостности кожи или слизистой оболочки с возможным повреждением структуры глуболежащих тканей и органов.

82. Признаки жизни:

- а) наличие пульса на артериях;
- б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
- в) трупное окоченение;
- г) помутнение и высыхание роговицы глаз;
- д) наличие реакции зрачков на свет.

83. Явные признаки смерти:

- а) помутнение и высыхание роговицы глаз;
- б) наличие симптома «кошачьего глаза»;
- в) наличие пульса на артериях;
- г) наличие дыхания;
- д) наличие сердцебиения.

84. При ранениях груди больного переносят:

- а) лежа на спине с выпрямленными ногами;
- б) лежа на спине с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами;
- в) лежа на животе;

- г) сидя или в полусидячем положении;
- д) лежа на спине на твердой поверхности.

85. Раны по происхождению подразделяют на:

- а) бытовые;
- б) случайные;
- в) операционные;
- г) производственные;
- д) сельскохозяйственные.

86. Установите порядок проведения мероприятий по оказанию первой доврачебной помощи при ранении:

1. Промыть рану при загрязнении ее землей.
2. Дать обезболивающее.
3. Остановить кровотечение.
4. Обработать кожу вокруг раны 5 % настойкой йода.
5. Обеспечить покой поврежденному участку тела.
6. Наложить на рану сухую асептическую повязку.

87. Установите соответствие заболевания и симптома:

1. Столбняк	А. Яркая краснота кожи с четкими неровными границами («географическая карта»)
2. Газовая гангрена	Б. Судороги жевательных и мимических мышц («сардоническая улыбка»)
3. Рожистое воспаление	В. Мышцы в ране имеют вид «вареного мяса»

88. _____ – ограниченное скопление гноя в тканях и различных органах.

89. _____ - острое инфекционное заболевание, характеризующееся тяжелым токсическим поражением нервной системы с развитием генерализованных судорог скелетной мускулатуры, которые могут привести к остановке дыхания.

90. Первая помощь при абсцессе:

- а) холод на место абсцесса;
- б) согревающий компресс;
- в) введение сыворотки;
- г) обратиться к врачу;
- д) прием снотворного.

91. Виды кровотечений:

- а) аортальное;
- б) артериальное;
- в) венозное;
- г) печеночное;
- д) геморрагическое.

92. Симптомы венозного кровотечения - _____

93. Симптомы артериального кровотечения - _____

94. Установите порядок наложения жгута:

1. Не ослабляя натяжения, наложить остальные туры жгута и закрепить его концы.
2. Жгут слегка растянуть и в таком положении сделать 2–3 оборота вокруг конечности.
3. Участок конечности, где будет лежать жгут, обернуть любой тканью.
4. Под жгут поместить записку с указанием времени наложения.

5. Конечность приподнять вверх.

95. Способы остановки венозного кровотечения - _____

96. Кровоостанавливающий жгут при артериальном кровотечении накладывают на:

- а) кисть;
- б) предплечье;
- в) среднюю или верхнюю треть плеча;
- г) середину голени;
- д) среднюю треть бедра.

97. Максимальный срок наложения кровоостанавливающего жгута зимой составляет ... часов:

- а) 0,5;
- б) 1,0;
- в) 1,5;
- г) 2,0;
- д) 2,5.

98. Максимальный срок наложения кровоостанавливающего жгута летом составляет ... часов:

- а) 0,5;
- б) 1,0;
- в) 1,5;
- г) 2,0;
- д) 2,5.

99. _____ - — стойкое и необычное смещение концов костей, образующих сустав.

100. Оказание первой помощи при вывихе включает:

- а) прием обезболивающего;
- б) прием снотворного;
- в) вправление вывиха;
- г) холод на сустав;
- д) тепло на сустав.

101. _____ — полное или частичное нарушение целостности кости, вызванное действием механической силы или патологическим процессом.

102. Признаки закрытого перелома позвоночника:

- а) резкая боль в месте повреждения, усиливающаяся при надавливании на голову или остистый отросток в месте перелома;
- б) отек места перелома;
- в) рефлекторное напряжение мышц спины;
- г) крепитация отломков костей;
- д) вынужденное необычное положение конечности.

103. При открытом и клапанном пневмотораксах накладывают ... повязку:

- а) асептическую;
- б) давящую;
- в) герметизирующую;
- г) корсетную;
- д) косыночную.

104. При переломе ребра на грудную клетку накладывают ... повязку:

- а) асептическую;

- б) давящую;
- в) герметизирующую;
- г) корсетную;
- д) косыночную.

105. Признаки тяжелого сотрясения головного мозга:

- а) рвота;
- б) ретроградная амнезия;
- в) головная боль;
- г) потеря сознания более суток;
- д) кратковременная потеря сознания;
- е) нарушение функций мозга;
- ж) одышка.

106. Оказание первой доврачебной помощи при сотрясении головного мозга:

- а) транспортировка лежа на спине, голову повернуть на бок;
- б) тепло на голову;
- в) холод на голову;
- г) транспортировка лежа на спине, голову запрокинуть;
- д) транспортировка в полусидячем положении.

107. При тупой тяжелой травме живота запрещается:

- а) холод на живот;
- б) тепло на живот;
- в) давать обезболивающее в виде таблеток;
- г) смачивать губы;
- д) полоскать рот водой.

108. Установите последовательность оказания первой доврачебной помощи при открытом повреждении органов брюшной полости:

1. Холод на живот.
2. Ввести обезболивающее.
3. Наложить асептическую повязку на живот.
4. Эвакуировать в больницу «лежа на спине» с валиком под коленями.

109. Признаки перелома костей таза:

- а) «симптом пятки» – невозможность оторвать пятку от земли в положении лежа;
- б) судороги;
- в) тошнота, рвота;
- г) боль;
- д) головная боль.

110. Первая доврачебная помощь при отморожении пальцев рук (ног):

- а) энергично растереть кисти (стопы) снегом;
- б) провести энергичный массаж конечности (можно со спиртом);
- в) дать обезболивающее;
- г) дать снотворное;
- д) сделать ванночку для кисти (стопы) с температурой воды 36°C;
- е) сделать ванночку для кисти (стопы) с температурой 22°C с постепенным ее повышением до 37-40°C;
- ж) наложить асептическую повязку.

111. _____ – общая реакция организма в ответ на чрезвычайные раздражители, выражающаяся в резком угнетении деятельности центральной нервной системы, кровообращения, обмена веществ, дыхательной системы и катастрофическом снижении артериального давления.

112. Симптомы травматического шока стадии возбуждения:

- а) заторможенность;
- б) возбуждение;
- в) артериальное давление повышено;
- г) артериальное давление снижено;
- д) маскообразное выражение лица

113. Первая помощь при травматическом шоке:

- а) прием обезболивающего;
- б) прием снотворного;
- в) прием возбуждающих средств (кофеин);
- г) остановка кровотечения;
- д) транспортная иммобилизация при переломе;
- е) обильное питье с добавлением питьевой соды;
- ж) искусственная вентиляция легких.

114. Установите соответствие между характеристиками и видами травм:

1. Повреждение тканей, сопровождающееся нарушением их целостности под воздействием тупого ранящего орудия большой массы	А. Резаная рана
2. Полное или частичное нарушение целостности кости без повреждения кожных покровов	Б. Синдром сдавления
3. Состояние, возникающее вследствие продолжительного нарушения сжатых мягких тканей	В. Закрытый перелом
4. Нарушение целостности кожи стеклом с повреждением структуры глубже лежащих тканей	Г. Ушибленная рана

1-г, 2-в, 3-б, 4-а

115. Установите последовательность оказания первой доврачебной помощи при повреждении бедренной артерии:

- а) вызвать скорую помощь;
- б) наложить на рану стерильную повязку;
- в) прижать артерию ниже середины паховой складки к лонной кости;
- г) наложить кровоостанавливающий жгут.

116. _____ – наука о закономерностях возникновения, распространения инфекционных заболеваний в человеческом обществе, а также разработке методов профилактики и ликвидации инфекционных заболеваний.

117. Установите соответствие между понятием и действием:

1. Дезинфекция	А. Уничтожение грызунов, переносчиков болезни
2. Дезинсекция	Б. Уничтожение возбудителя болезни
3. Дератизация	В. Уничтожение насекомых, переносчиков болезни

118. Первая доврачебная помощь при остановке дыхания при коклюше:

- а) провести искусственное дыхание;
- б) провести закрытый массаж сердца;
- в) прием противокашлевого средства;
- г) провести транспортную иммобилизацию;
- д) ввести обезболивающие средства.

119. Установите последовательность проведения противоэпидемических мероприятий при возникновении вспышки ящура среди животных:

- а) устранение (ликвидация) механизма передачи возбудителя;
- б) повышение общей и специфической устойчивости животных;
- в) обезвреживание источника возбудителя инфекции;

г) изоляция источника возбудителя инфекции.

120. _____ – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.

121. Симптомами зрительного утомления являются:

- а) тошнота;
- б) снижение зрения;
- в) рвота;
- г) боли в глазных яблоках и вокруг глаз;
- д) боли в сердце.

122. _____ – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

123. Совокупное здоровье людей, проживающих на данной территории или государства в целом:

- а) общественное здоровье;
- б) индивидуальное здоровье;
- в) личное здоровье;
- г) психическое здоровье;
- д) физическое здоровье.

124. Здоровье человека на 60 % зависит от:

- а) уровня здравоохранения;
- б) характера питания;
- в) генетических факторов;
- г) самого человека;
- д) погодных условий

125. Способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья, – это:

- а) здоровый образ жизни;
- б) закаливание;
- в) гиподинамия;
- г) режим дня и отдыха;
- д) физическая культура

126. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни и профессиональной деятельности, – это:

- а) гиподинамия;
- б) гипокинезия;
- в) гипогликемия;
- г) адинамия;
- д) гипорефлексия

127. _____ – совокупность мероприятий, направленных на рождение желанных и здоровых детей, профилактику аборт, сохранение репродуктивного здоровья.

128. Установите соответствие между понятиями

1. Гиповитаминоз	А. Отсутствие одного витамина в организме
2. Авитаминоз	Б. Пониженное содержание одного витамина в организме
3. Гипервитаминоз	В. Повышенное содержание витамина в организме
4. Полигиповитаминоз	Г. Пониженное содержание нескольких витаминов в организме

	Д. Отсутствие одного витамина в пище
	Е. Уменьшение содержания нескольких витаминов в продуктах питания

129. К пищевым токсикоинфекциям относятся:

- а) ботулизм;
- б) холера;
- в) дизентерия;
- г) сальмонеллез;
- д) стафилококковая токсикоинфекция;
- е) вирусный гепатит А;
- ж) брюшной тиф.

130. _____ - психическое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

1	А	49	Г,д,е	97	б
2	в	50	Наркомания	98	г
3	в	51	В,г	99	Вывих
4	а	52	б	100	А,г
5	Безопасность жизнедеятельности	53	А,б,г	101	перелом
6	а	54	Г,д,е	102	А,в
7	Б,д	55	2, 1, 5, 4, 3	103	в
8	а	56	б	104	г
9	в	57	б	105	Б,г,е
10	а	58	б	106	А,в
11	Чрезвычайная ситуация	59	в	107	Б,в
12	1 – в, 2 – г, 3 – д, 4 – а, 5 – б	60	В,д	108	2, 3, 1, 4
13	А,б	61	а	109	А,г
14	А,б,д	62	а	110	Б,в,е
15	Стихийным бедствием	63	Б,в	111	шок
16	А,г,д	64	А,б	112	Б,в
17	очаг поражения	65	д	113	А,г,д
18	в	66	2, 1, 4, 3, 5, 6	114	1-г, 2-в, 3-б, 4-а
19	б	67	Г,д	115	в, г, б, а
20	в	68	Убежище	116	Эпидемиология
21	А,в	69	а	117	1-Б, 2-В, 3-А
22	г, в, а, б	70	а	118	а
23	б	71	Г,д	119	г, в, а, б
24	б	72	Б,в	120	Закаливание
25	1 – в, 2 – а, 3 – г, 4 – б	73	в	121	Б,г
26	а	74	д	122	Здоровье
27	в	75	а	123	а
28	а, в, б, г	76	Б,в,г	124	г
29	Б,в,г	77	В,д	125	а

30	Дегазацией	78	Отравляющие вещества	126	б
31	Б,д	79	А,г	127	Планирование семьи
32	б	80	Первая медицинская помощь	128	1-б, 2-а, 3-в, 4-г
33	Б,в,г	81	Рана	129	А,г,д
34	Б,в	82	А,д	130	Стресс
35	А,д	83	А,б		
36	А,б	84	г		
37	Информационной безопасностью	85	Б,в		
38	б	86	3, 2, 1, 4, 6, 5		
39	Угрозой национальной безопасности	87	1-б, 2-в, 3-а		
40	г	88	Абсцесс		
41	г	89	Столбняк		
42	д	90	г		
43	б	91	Б,в		
44	Утомление	92	кровь вишневого цвета; ток крови не пульсирует		
45	а	93	пульс ниже места кровотечения не прощупывается или ослаблен; образующаяся подкожная гематома пульсирует		
46	в	94	5, 3, 2, 1, 4		
47	а	95	наложение давящей повязки		
48	а	96	В,д		