



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Филиал в г.Анапе Краснодарского края

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной  
работы обучающихся

по специальности 43.02.10 Туризм

Дисциплина

**ОУД.070БЖ**

---

Квалификация «специалист по туризму»

Форма обучения очная

Анапа, 2022г.

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в городе Анапе  
Краснодарского края

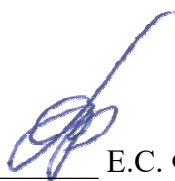
Разработчик:

Рудницкий Александр Александрович - преподаватель филиала ФГБОУ ВО «СГУ»  
в г. Анапе Краснодарского края

Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и  
организации самостоятельной работы обучающихся по специальности 43.02.10 «Туризм»  
по дисциплине «ОБЖ» / Сост. Рудницкий А.А. Анапа, 2022. — 24 с.

Методические рекомендации рассмотрены цикловой методической комиссией  
дисциплин гуманитарного профиля, социально-культурного сервиса и туризма.

Утверждены «31» 08 2022г. Протокол № 01

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_  Е.С. Федосенко

В методических рекомендациях рассматриваются цели, тематический план  
изучения дисциплины, требования при подготовке к занятиям.

Представлены тематика практических занятий, примерная тематика сочинений,  
примерные вопросы к дифф.зачету, библиографический список основной и  
дополнительной литературы.

## Содержание

Введение.....	4
Содержание самостоятельной работы обучающихся .....	7
Методические рекомендации по организации самостоятельной работы ...	8
Перечень тем для индивидуальных творческих заданий (докладов, сообщений).....	10
Методические рекомендации по подготовке сообщения.....	11
Комплект заданий для тестирования .....	13
Перечень тем контрольных работ.....	19
Требования к написанию контрольной работы .....	20
Вопросы к дифференцированному зачету.....	21
Рекомендуемая литература и другие информационные источники.....	23

## ВВЕДЕНИЕ

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих **целей**:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);

- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;

- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### **личностных:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

### **метапредметных:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; приобретение опыта локализации возможных опасных — ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

***предметных:***

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения
- службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

## СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ №	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Количество о часов СРС	Форма отчета
1.	<b>Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья населения</b> Тема 1.1. Общие понятия о здоровье	4	составление опорных конспектов, написание, подготовка доклада/сообщения
2.	Тема 1.2. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.	4	
3.	<b>Тема 2. Государственная система обеспечения безопасности населения</b> Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации и их классификация. Правила безопасного поведения	4	составление опорных конспектов, написание, подготовка доклада/сообщения
4.	Тема 2.2. Национальная безопасность и государственная система обеспечения безопасности населения	4	
5.	<b>Тема 3. Основы обороны государства и воинская обязанность</b> Тема 3.1. Основы военной службы	6	составление опорных конспектов, написание, подготовка доклада/сообщения
6.	Тема 3.2. Боевые традиции и символы воинской чести	4	
7.	<b>Тема 4. Основы медицинских знаний</b> Тема 4.1. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях	4	составление опорных конспектов, написание, подготовка доклада/сообщения
8.	Тема 4.2. Основы здорового образа жизни	5	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		<b>35</b>	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;

- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Организация самостоятельной работы – не просто составная часть учебного плана и учебного процесса в высшем учебном заведении, но и обязательная составляющая его будущей профессиональной деятельности. Овладение способами и методами самоменеджмента является ключом к развитию профессионализма менеджера.

Для эффективной организации самостоятельной работы необходимо:

- 1) понять общий объем и содержание работы по курсу дисциплины;
- 2) создать общее представление об имеющейся литературе по дисциплине;
- 3) иметь тетрадь для лекций и рабочую тетрадь для практических и семинарских занятий с выделенными полями для записи практических примеров, возникающих вопросов, своих замечаний, комментариев;

- 4) выделить приоритеты в организации самостоятельной работы (что легче с точки зрения индивидуальных особенностей, что сложнее);

- 5) работать постоянно, целенаправленно, для чего: спланировать время; выстроить последовательность освоения материала и алгоритм выполнения заданий, – организовать работу с учебной литературой и поиск дополнительной информации в различных источниках;

- 6) проводить самоконтроль.

Самостоятельная работа может быть организована как на лекциях, семинарских и практических занятиях, так и вне учебных занятий, как под руководством преподавателя, так и без его непосредственного участия.

Для эффективной самостоятельной работы на учебных занятиях требуется активное включение в осмысление предлагаемого преподавателем материала: важно участвовать в дискуссиях, выявлять и фиксировать в тетрадях возникающие вопросы, задавать эти вопросы во время занятий. При выявлении затруднений следует сразу обратиться за консультацией к преподавателю.

В целях эффективности самостоятельной работы во время подготовки к практическим занятиям важно заранее проработать вопросы для обсуждения и задания, которые даются в учебниках и в планах практическим занятиям. Попытки выполнять задания "в последнюю минуту" обычно не дают желаемого эффекта, не способствуют развитию необходимых навыков, так как при стихийной работе в авральном режиме не достигается необходимая для хорошего усвоения качественная проработка материала.

Самостоятельное изучение дополнительных источников по конкретной теме целесообразно осуществлять сразу после лекции. Это позволит затратить меньше времени на обработку материала и выделение из него полезной дополнительной информации. Полученную в ходе самостоятельной работы дополнительную информацию по изучаемым темам целесообразно вносить в соответствующий раздел конспекта лекций, чтобы лекционная тетрадь содержала одновременно две составляющие: лекционный материал и дополнительную информацию по теме. При организации самостоятельной работы над дополнительной литературой и составлении конспекта важно записывать точные



выходные данные, название работы, указывать полностью фамилию, имя, отчество автора, интересоваться краткой биографией автора. Следует также составлять конспекты или краткие тезисы работы с выводами и своими замечаниями, наблюдениями, комментариями.

Следует иметь в виду, что активными формами самостоятельной работы являются также участие в научно-исследовательской работе кафедры, в работе студенческих кружков и конференций. О своем желании участвовать в этих видах деятельности следует проинформировать преподавателя или заявить на кафедру.

Задания для самостоятельной работы должны выполняться в рабочих тетрадях в письменном виде и сдаваться преподавателю по первому требованию. Основными формами поощрения за добросовестную самостоятельную (внеаудиторную) работу студента является учёт его внеаудиторной работы, а также освобождение на экзамене от ответа на вопросы, по которым его самостоятельная работа была ранее оценена преподавателем на "отлично".

Студенты, не представившие результаты обязательных самостоятельных работ по темам дисциплины ОУД.07 Основы безопасности жизнедеятельности не допускаются к сдаче дифференцированного зачета.

## ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ (ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ)

1. Эволюция среды обитания, переход к техносфере.
2. Взаимодействие человека и среды обитания.
3. Стратегия устойчивого развития как условие выживания человечества.
4. Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе.
5. Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья.
6. Факторы, способствующие укреплению здоровья.
7. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы.
8. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
9. Пути сохранения репродуктивного здоровья общества.
10. Алкоголь и его влияние на здоровье человека.
11. Табакокурение и его влияние на здоровье.
12. Наркотики и их пагубное воздействие на организм.
13. Компьютерные игры и их влияние на организм человека.
14. Особенности трудовой деятельности женщин и подростков.
15. Характеристика ЧС природного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
16. Характеристика ЧС техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания.
17. Терроризм как основная социальная опасность современности.
18. Космические опасности: мифы и реальность.
19. Современные средства поражения и их поражающие факторы.
20. Оповещение и информирование населения об опасности.
21. Инженерная защита в системе обеспечения безопасности населения.
22. Правовые и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
23. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
24. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск.
25. Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации.
26. Военная служба как особый вид федеральной государственной службы.
27. Организация и порядок призыва граждан на военную службу в Российской Федерации.
28. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации.
29. Символы воинской чести.
30. Патриотизм и верность воинскому долгу.
31. Дни воинской славы России.
32. Города-герои Российской Федерации.
33. Города воинской славы Российской Федерации.
34. Профилактика инфекционных заболеваний.
35. Первая помощь при острой сердечной недостаточности.
36. СПИД — чума XXI века.
37. Оказание первой помощи при бытовых травмах.
38. Духовность и здоровье семьи.
39. Здоровье родителей — здоровье ребенка.
40. Формирование здорового образа жизни с пеленок.
41. Как стать долгожителем?
42. Рождение ребенка — высшее чудо на Земле.
43. Политика государства по поддержке семьи.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ СООБЩЕНИЯ

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%). Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи.

Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления: фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления; суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти; мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех. Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности.

Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме. К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием.

Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес. План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отображено оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей.

Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"). Поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами: Вызывает ли мое выступление интерес? Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных? Смогу ли я закончить выступление в отведенное время? Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

## КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

### **1. Что такое личная гигиена?**

- а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

### **2. Что такое здоровый образ жизни?**

- а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г. Регулярные занятия физкультурой

### **3. Что такое режим дня?**

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б. Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г. Строгое соблюдение определенных правил

### **4. Что такое рациональное питание?**

- а. Питание, распределенное по времени принятия пищи
- б. Питание с учетом потребностей организма
- в. Питание определенным набором продуктов питания
- г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

### **5. Что такое закаливание?**

- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г. Купание в зимнее время

### **6. Назовите основные двигательные качества?**

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

### **7. Прежде всего, от табачного дыма страдает?**

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Легочная система,
- в) Мозговая активность.

### **8. Кто такой "Пассивный курильщик"?**

- а) Человек, выкуривающий 1 -2 сигареты в день,
- б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
- в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,

г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

**9. Спирт главным образом действует на?**

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Нервную систему,
- в) Легочную систему,
- г) Костную ткань;

**10. Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?**

- а) Влияет, но незначительно,
- б) Не влияет,
- в) Влияет;

**11. Основными признаками наркомании и токсикомании являются?**

- а) Психическая зависимость,
- б) Физическая зависимость,
- в) Хорошее настроение,
- г) Изменение чувствительности к наркотику;

**12. Признаками наркотического отравления являются?**

- а) Насморк,
- б) Сужение зрачков,
- в) Покраснение кожи,
- г) Головокружение;

**13. Признаками алкогольного отравления являются?**

- а) Головокружение,
- б) Возбуждение или депрессивное состояние,
- в) Нарушение речи,
- г) Ухудшение слуха,
- д) Тошнота и рвота

**14. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?**

- а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.
- б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.
- в). Быстро направиться в укрытие.

**15. Что такое чрезвычайная ситуация?**

- а) особо сложное социальное явление
- б) определенное состояние окружающей природной среды
- в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

**16. Чем характеризуется каждая ЧС?**

- а) Химической сущностью
- б) физической сущностью
- в) своими, только ей присущими причинами возникновения
- г) особенностями воздействия на человека и среду обитания.

**17. Как подразделяются ЧС по характеру источника?**

- а) на природные и техногенные

- б) на экологические
- в) на биолого-социальные
- г) на военные

**18. Что является основным источником ЧС природного характера?**

- а) магнитные бури
- б) антропогенное воздействие
- в) стихийные бедствия
- г) биологические процессы

**19. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?**

- а) по количеству погибших
- б) по месту возникновения
- в) по причине возникновения
- г) по характеру основных поражающих факторов

**20. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?**

- а) беда
- б) авария
- в) коллапс
- г) катастрофа

**21. Что представляет собой транспортная авария?**

- а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств
- б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
- в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
- г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей

**22. Боевые традиции-это?**

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

**23. Ордена-это?**

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

**24. Воинская обязанность-это?**

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

**25. Честь-это?**

- а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;
- б. вежливое и достойное отношение к людям;
- в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

**26. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает?**

- а) годен к военной службе;
- б) ограниченно годен к военной службе;
- в) не годен к военной службе;
- г) временно не годен к военной службе.

**27. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?**

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

**28. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?**

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

**29. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?**

- а. моральная и материальная ответственность;
- б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

**30. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?**

- а. 1705г.
- б. 1783г.
- в. 1874г.
- г. 1894г.

**31. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ, утвержденные 14 декабря 2007 года?**

- 1. указом Президента РФ
- 2. указом Президента СССР
- 3. постановлением Правительства РФ
- 4. постановлением Верховного Совета СССР

**32. Старшинство военнослужащих определяется?**

- 1. приказанием непосредственного начальника
- 2. приказанием прямого начальника



3. приказом
4. воинскими званиями

**33. Несение караульной службы является?**

1. тактической задачей
2. боевой задачей
3. учебным сбором
4. патрульной операцией

**34. Граждане утрачивают статус военнослужащих?**

1. с началом военной службы
2. с окончанием военной службы
3. со дня приема военной присяги
4. с момента вручения повестки о призыве на военную службу

**35. Каковы основные признаки наружного кровотечения?**

1. медленное и тягучее кровотечение;
2. быстрое и пульсирующие кровотечения;
3. сильная боль в повреждённой части тела;
4. кровь ярко-красного цвета;
5. кровь темно-красного цвета.

**36. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?**

1. кровь спокойно вытекает из раны;
2. кровь фонтанирует из раны;
3. кровь ярко-красного цвета;
4. кровь тёмно-красного цвета;
5. слабость.

**37. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?**

1. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
2. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
3. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
4. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
5. на 3 -5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

**38. Как правильно наложить давящую повязку?**

- а) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
- б) обработать края раны вазелином или кремом;
- в) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
- г) наложить повязку.

**39. Укажите признаки внутреннего кровотечения?**

1. порозовение кожи в области повреждения;
2. посинение кожи в области повреждения;
3. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
4. кашель с кровянистыми выделениями;
5. повышение артериального давления;

б. чувство неутолимого голода.

**40. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?**

1. наложением холода на место ушиба;
2. наложением тепла на место ушиба;
3. наложением на место ушиба тугй повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

**41. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?**

1. наложить на повреждённое место холод;
2. наложить на повреждённое место тепло;
3. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**42. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?**

1. обеспечить повреждённой конечности покой;
2. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
3. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

**43. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?**

1. вправить вышедшие наружу кости;
2. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
3. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
4. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

**44. Что называется раной?**

1. Повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей
2. Выхожение крови из поврежденных кровеносных сосудов
3. Опасное для жизни осложнение тяжелых повреждений

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1. Основные задачи системы «человек – среда обитания».
2. Причины возникновения ЧС и их классификация.
3. ЧС техногенного происхождения.
4. Основные принципы защиты населения в случае ЧС. Режимы функционирования РСЧС.
5. Современные средства массового поражения.
6. Понятие «национальная безопасность» и «военная безопасность».
7. Виды Вооруженных сил РФ.
8. Боевые традиции Российских Вооруженных сил.
9. Правовые основы военной службы.
10. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни.
11. Факторы риска для здоровья человека.
12. Показания к проведению первичных приемов сердечно-легочной реанимации.
13. Кровь. Значение крови. Виды и признаки кровотечения. Приемы остановки артериального кровотечения.
14. Раны. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.
15. Виды переломов. Осложнения при переломах.
16. Первая помощь при химических ожогах. Помощь при термических ожогах.
17. Помощь при Отравлении бытовыми химическими веществами.
18. ОВ промышленного происхождения.
19. Правила безопасности поведения в местах массового скопления людей.
20. Лекарственные препараты экстренной помощи. Содержание аптечек: дорожной, домашней, походной, военной.
21. Понятие о здоровом образе жизни.
22. Экологические факторы окружающей среды: солнечная радиация, солнечный удар, тепловой удар, утопление. Первая помощь при повреждениях.
23. Первая помощь при укусе ядовитыми животными.
24. Профилактика ВИЧ инфекциями и венерических заболеваний.

## **ТРЕБОВАНИЯ К НАПИСАНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа представляет собой один из видов самостоятельной работы обучающихся. По сути – это изложение ответов на определенные теоретические вопросы по учебной дисциплине, а также решение практических задач. Контрольные проводятся для того, чтобы развить у обучающихся способности к анализу научной и учебной литературы, умение обобщать, систематизировать и оценивать практический и научный материал, укреплять навыки овладения понятиями определенной науки и т. д. При оценке контрольной преподаватель руководствуется следующими критериями:

- работа была выполнена автором самостоятельно;
- обучающийся подобрал достаточный список литературы, которая необходима для осмысления темы контрольной;
- автор сумел составить логически обоснованный план, который соответствует поставленным задачам и сформулированной цели;
- обучающийся анализирует материал;
- контрольная работа отвечает всем требованиям четкости изложения и аргументированности, объективности и логичности, грамотности и корректности;
- обучающийся сумел обосновать свою точку зрения;
- контрольная работа соответствует всем требованиям по оформлению;
- автор защитил контрольную и успешно ответил на все вопросы преподавателя.

Контрольная работа, выполненная небрежно, не по своему варианту, без соблюдения правил, предъявляемых к ее оформлению, возвращается без проверки с указанием причин, которые доводятся до обучающегося. В этом случае контрольная работа выполняется повторно.

При выявлении заданий, выполненных самостоятельно, преподаватель вправе провести защиту студентами своих работ. По результатам защиты преподаватель выносит решение либо о зачете контрольной работы, либо об ее возврате с изменением варианта. Защита контрольной работы предполагает свободное владение студентом материалом, изложенным в работе и хорошее знание учебной литературы, использованной при написании.

### **Критерии оценки знаний при написании контрольной работы**

Оценка «отлично» – выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов контрольной работы и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка «хорошо» – выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» – выставляется обучающемуся, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» – выставляется обучающемуся, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

**Перечень вопросов для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине  
ОУД. 07 «Основы безопасности жизнедеятельности»**

1. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
2. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
3. Алкоголь и его влияние на человека
4. Курение и его влияние на состояние здоровья
5. Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
6. Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
7. Порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
8. Состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
9. Основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
10. Основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
11. Требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
12. Предназначение, структуру и задачи РСЧС;
13. Предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
14. Общие правила оказания первой медицинской помощи
15. Способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
16. Средства индивидуальной и коллективной защиты;
17. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях
18. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно–двигательного аппарата;
19. Оказание первой медицинской помощи при отравлении
20. Оказание первой медицинской помощи при термических ожогах
21. Правила безопасности поведения в местах массового скопления людей.
22. Лекарственные препараты экстренной помощи. Содержание аптечек: дорожной, домашней, походной, военной.

### **Критерии оценки знаний при сдаче дифференцированного зачета**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Основная литература**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина, М. А. Огородников, Е. Ю. Голубь, А. В. Седымов. — Саратов : Профобразование, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-0743-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92323.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/92323>.

2. Приешкина, А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / А. Н. Приешкина. — Саратов : Профобразование, 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92324.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/92324>.

3. Айзман, Р. И. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. С. Шуленина, В. М. Ширшова ; под редакцией А. Я. Тернер. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2018. — 247 с. — ISBN 978-5-379-02005-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65282.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы : учебник для соо / Евгений Алексеевич, Анна Владимировна ; Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 634 с. - (Народное просвещение). - URL: <https://urait.ru/bcode/509258> (дата обращения: 29.08.2022). - ISBN 978-5-534-15640-9. URL: <https://urait.ru/bcode/509258>.

### **Дополнительная литература**

1. Хван, Т. А. Основы безопасности жизнедеятельности / Т. А. Хван, П. А. Хван. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. — 416 с. — ISBN 978-5-222-21938-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58974.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Бурлаков, А. А. Основы безопасности жизнедеятельности / Бурлаков А. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-9704-5430-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970454305.html>

3. Еременко, В. Д. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / В. Д. Еременко, В. С. Остапенко. — Москва : Российский государственный университет правосудия, 2016. — 368 с. — ISBN 978-5-93916-485-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49600.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.