



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 10 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

49.02.01 Физическая культура

Углубленная подготовка

Очная форма обучения

Владивосток 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 11 августа 2014 г. N 976 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Разработана: преподаватель КСД ВГУЭС Сафоновым И.В.

Рассмотрена на заседании ЦМК *Дисциплин общеобразовательного цикла*.
Протокол № 09 от «14» мая 2022 г.

Председатель ЦМК  Шаповалова О.А.

Содержание

- 1 Общие сведения
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы дисциплины
- 4 Контроль результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

ОП. 10 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина является общепрофессиональной и относится к профессиональному учебному циклу

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения;

ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

оказывать первую помощь пострадавшим;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Вариативная часть «не предусмотрено»

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей *ППССЗ* по 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

5.2.2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

5.2.3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	34
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<i>дифференцированный. зачет</i>

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Гражданская оборона.			
Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	<u>Содержание учебного материала</u> Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Составление схемы «Структура РСЧС»	1	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
Тема 1.2. Организация гражданской обороны.	<u>Самостоятельная работа</u> Составление схемы «Структура РСЧС»	4	
	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Ядерное оружие. Химическое и биологическое оружие. 2. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. 3. Приборы радиационной и химической разведки. Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге бактериологического и биологического поражения.	1	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Работа с приборами радиационной и химической разведки и контроля.	2	

	<u>Самостоятельная работа</u> Современные средства поражения и их поражающие факторы (составление теста). Средства коллективной защиты от оружия массового поражения (подготовка сообщения).	4	
Тема 1.3. Защита населения и территорий при стихийных бедствиях.	<u>Содержание учебного материала</u> Защита при землетрясениях, извержение вулканов, ураганах, бурях, оползнях. Защита при снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях. Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.	1	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Составление презентаций по темам: - защита при землетрясениях, извержение вулканов, ураганах, бурях, оползнях, снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях.	4	
Тема 1.4. Защита населения при авариях (катастрофах) на транспорте.	<u>Содержание учебного материала</u> Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах). Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте.	1	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах).	1	
	<u>Самостоятельная работа</u> Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах). Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте (составление памятки)	4	
Тема 1.5. Защита населения и	<u>Содержание учебного материала</u> Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах.	1	ОК 01-ОК 10

территорий при авариях (катастрофах) на производственных объектах.	Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах. Защита при авариях (катастрофах) на гидрологических объектах. Защита при авариях (катастрофах) на химических объектах. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах.		
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользование средствами пожаротушения. Отработка действий при возникновении аварии с выбросом ядовитых сильно действующих веществ. Отработка действий при возникновении радиационной опасности.	2	
	<u>Самостоятельная работа</u>	не предусмотрено	
Тема 1.6. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.	<u>Содержание учебного материала</u> Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.	1	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Безопасное поведение в зонах с неблагоприятной экологической обстановкой.	1	
	<u>Самостоятельная работа</u> Оценка экологической обстановки КО (подготовка информационного сообщения)	4	
Тема 1.7. Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке.	<u>Содержание учебного материала</u> Обеспечение безопасности при эпидемии. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при обнаружение подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом теракте.	1	ОК 01-ОК 10

	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u>	не предусмотрено	
	<u>Самостоятельная работа</u> Терроризм и экстремизм- угроза современному обществу (подготовка доклада)	2	
Раздел 2. Основы военной службы.			
Тема 2.1. Вооружённые силы России на современном этапе.	<u>Содержание учебного материала</u> Состав и организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды вооружённых Сил и рода войск. Система руководства и управления. Военская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом	4	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Военные аспекты международной безопасности. Терроризм — угроза всему мировому сообществу. Применение первичных средств пожаротушения Характеристика природных опасностей	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Порядок прохождения военной службы	2	
Тема 3.3. Вооруженные Силы РФ - основа обороны нашего государства	<u>Содержание учебного материала</u> Состав и организационная структура Вооруженных Сил России. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Воинские формирования. Система руководства и управления Вооруженными Силами Воинская обязанность и комплектование Вооруженных Сил личным составом. Порядок прохождения военной службы. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Боевые традиции и символы воинской чести. Прохождение военной службы по контракту.	6	ОК 01-ОК 10

	Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам для прохождения альтернативной гражданской службы.		
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Состав и организационная структура Вооруженных Сил России. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам для прохождения альтернативной гражданской службы.	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Выполнение презентаций по темам: «Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации» «Дни воинской Славы» «Символы воинской чести»	4	
Тема 3.4. Уставы Вооружённых Сил России	<u>Содержание учебного материала</u> Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.	4	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Воинская дисциплина. Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	2	

	Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих.		
	<u>Самостоятельная работа</u>	не предусмотрено	
Тема 3.5. Воинский учет	<u>Содержание учебного материала</u> Организация воинского учета и его предназначение; Первоначальная постановка граждан на воинский учет; Обязанности граждан по воинскому учету; Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.	2	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Организация воинского учета и его предназначение; Обязанности граждан по воинскому учету;	2	
	<u>Самостоятельная работа</u>	не предусмотрено	
Тема 3.6. Строевая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Строй и управления ими.	4	
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головной убор снять (одеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом. Строевые приемы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	6	
	<u>Самостоятельная работа</u>	не предусмотрено	
Тема 3.7. Огневая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Материальная часть автомата Калашникова (АКМ) и пистолета Макарова (ПМ). Подготовка автомата и пистолета к стрельбе.	6	ОК 01-ОК 10

	Ведения огня из АКМ и ПМ. Меры безопасности при стрельбе из АКМ и ПМ.		
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Материальная часть автомата Калашникова (АКМ) и пистолета Макарова (ПМ). Неполная разборка и сборкам автомата и пистолета. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата и пистолета. Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата и пистолета к стрельбе, прицеливание, ведения огня из АКМ и ПМ.	6	
	<u>Самостоятельная работа</u> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя.	2	
Раздел 4. Основы медицинских знаний			
Тема 4.1. Первая (доврачебная) помощь при ранениях, травмах, ожогах, перегревании, переохлаждении, обморожении и общем замерзании организма и других несчастных случаях.	<u>Содержание учебного материала</u> Здоровье человека и здоровый образ жизни. Здоровье – одна из основных ценностей человека. Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье. Правильное чередование физических и умственных нагрузок. Рациональный режим дня. Факторы, формирующие здоровье, и факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье, профилактика злоупотребления психоактивными веществами. Правовые основы оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая (доврачебная) помощь при травмах, ожогах, поражении электрическим током, утоплении, перегревании, переохлаждении, обморожении, общем замерзании. Первая (доврачебная) помощь при отравлениях.	1	ОК 01-ОК 10
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	

	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Отработка умений наложения кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевого прижатия артерий. Отработка умений наложения повязок на голову, туловище, верхние и нижние конечности. Отработка умений наложения шины на место перелома, транспортировка поражённого. Отработка на тренажёре прекордиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца	4	
	<u>Самостоятельная работа</u> Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций и лекций преподавателя.	4	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует

- наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности»;
- мастерских - «не предусмотрено»;
- лабораторий - «не предусмотрено».

Оборудование учебного кабинета и технические средства обучения:

Кабинет безопасности жизнедеятельности:

количество посадочных мест – 30 шт., стол для преподавателя 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., ноутбук Acer E1-531 1шт., проектор Proxima C3255, 1 шт., экран 1 шт., доска маркерная меловая комбинированная 1 шт., информационные стенды 4 шт., Т11 "Максим П-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)

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.

2.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450781> (дата обращения: 18.09.2020).

Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 639 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465937> (дата обращения: 18.09.2020)

Дополнительные источники (печатные издания)

Безопасность жизнедеятельности. Практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под общей редакцией Я. Д. Вишнякова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 249 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/434608> (дата обращения: 18.09.2020).

Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е

изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 313 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450749> (дата обращения: 18.09.2020).

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Основные умения: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности; применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим;</p>	<p>Формы контроля обучения: домашние задания проблемного характера; практические задания по работе с информацией, документами, литературой; подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера.</p> <p>Формы оценки результативности обучения: накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p> <p>Методы контроля направлены на проверку умения учащихся: выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции;</p>
<p>Усвоенные знания: принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной</p>	<p>Делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы.</p>

угрозе национальной безопасности России; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ОП. 10 Безопасности жизнедеятельности

49.02.01 Физическая культура

Углублённая подготовка

Очная форма обучения

Владивосток 2022

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура

Разработана:

Сафоновым Игорем Викторовичем, преподаватель первой категории КСД ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК *Дисциплин общеобразовательного цикла*.
Протокол № 09 от «14» мая 2022 г.

Председатель ЦМК



Шаповалова О.А.

1 Общие сведения

В результате освоения учебной дисциплины ОП.10 Безопасность жизнедеятельности обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по программе подготовки 49.02.01 Физическая культура, умениями, знаниями, которые формируют общую компетенцию:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляя ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

5.2.2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

- применять первичные средства пожаротушения;

- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

- оказывать первую помощь пострадавшим;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

- основы военной службы и обороны государства;

- задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения;

- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p>Уметь У1. владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p>	<p>- своевременно и чётко выполнены действия при получении сигналов оповещения при ЧС; - своевременно и правильно выполнены правила заполнения убежищ, ПРУ, соблюдены правила поведения в убежищах;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>У2. пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;</p>	<p>- правильно выполнено надевание противогаза, респиратора, ОЗК;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>У3. оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</p>	<p>- своевременно выполнены свои гражданские обязанности согласно ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>У4. использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни: для ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи;</p>	<p>- рационально организована собственная деятельность во время выполнения мероприятий по защите населения;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>У5. развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</p>	<p>-эффективно использованы средства индивидуальной защиты, средства коллективной защиты при возникновении ЧС;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>У6. вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.</p>	<p>чётко оценены виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>Знать: З1. - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности</p>	<p>- проявлена активность, инициативность в процессе выполнения заданий;</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>З2. личности; - репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;</p>	<p>-рационально организована собственная деятельность во время выполнения задания;</p>	<p>Практическая работа</p>

33. - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;	-правильно и своевременно сделан осознанный выбор способов действий из ранее известных;	Практическая работа
34. - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	-чётко и слаженно организована работа в группе и представлена как своя, так и позиция группы.	Практическая работа
35. - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;	-верно и правильно оценены виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту,	Практическая работа
36. - порядок первоначальной постановки на воинский учёт, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;	-рационально организована собственная деятельность во время выполнения задания;	Практическая работа
37 -состав и предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;	-чётко и слаженно организована работа в группе и представлена как своя, так и позиция группы;	Практическая работа
38. - основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;	-верно и правильно оценены виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту;	Практическая работа
39. - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;	-рационально организована собственная деятельность во время выполнения задания;	Практическая работа
310. - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;	-рационально организованы действия во время выполнения мероприятий по защите населения; -эффективно использованы средства индивидуальной защиты, средства коллективной защиты при возникновении ЧС;	Практическая работа
311. - предназначение,	-правильно применены	Практическая работа

структуру и задачи	первичные	
--------------------	-----------	--

освоения умений и знаний учебной дисциплины:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОП.10 Безопасность жизнедеятельности, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Оценка освоения учебной дисциплины ОП.10 Безопасность жизнедеятельности предусматривает использование пятибалльной системы.

Задания для оценки освоения учебной дисциплины:

Выполнение расчетных заданий, выполнение практических заданий с использованием прикладных программ.

2.1. Типовые задания для оценки знаний и умений

Знания:

31. - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности

32. личности;

- репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

33. - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

34. - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

35. - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

36 - порядок первоначальной постановки на воинский учёт, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

37 - состав и предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;

38 - основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

39 - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

310 - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

311 - предназначение, структуру и задачи РСЧС;

Уметь

У1. владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

У2. пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

У3. оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

У4. использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни: для ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи;

У5. развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

У6. вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующей службы экстренной помощи.

3. Структура контрольно-оценочных материалов для аттестации по учебной дисциплине

КОМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.10 Безопасность жизнедеятельности по 49.02.01 Физическая культура. ППСЗ 49.02.01 Физическая культура. Дисциплина: ОП.10 Безопасность жизнедеятельности

Перечень вопросов:

1. Расшифруйте аббревиатуру РСЧС. Основная цель создания и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Назовите и дайте характеристику режимов действия РСЧС.
3. Оружие массового поражения. Биологическое (бактериологическое) оружие. Характеристика. Защита населения от этого оружия.
4. Оружие массового поражения. Ядерное оружие: характеристика поражающих факторов и защита от них.
5. Оружие массового поражения. Химическое оружие, его применение.
6. Защита при авариях (катастрофах) на автомобильном транспорте.
7. Защита при авариях (катастрофах) на железнодорожном транспорте.
8. Защита при авариях (катастрофах) на воздушном транспорте.
9. Защита при авариях (катастрофах) на водном транспорте.
10. Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах.
11. Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке.
12. Защита при авариях (катастрофах) на взрывоопасных объектах.
13. Обеспечение безопасности при эпидемии.
14. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий.
15. Состав и организационная структура Вооружённых Сил РФ.
16. Основные виды вооружения, военной техники российской армии.
17. Радиационно опасные объекты. Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения.
18. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.
19. Материальная часть автомата Калашникова. Работа частей и механизмов автомата.
20. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий.
21. Устав гарнизонной и караульной служб Вооружённых Сил РФ.
22. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил РФ.
23. Воинская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом.
24. Устав внутренней службы Вооружённых Сил РФ.
25. Система руководства и управления Вооружёнными Силами.
26. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения повязки и жгута при ранении руки в плечо, кровотечение артериальное.
27. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения повязки при порезе указательного пальца на правой кисти руки.
28. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения поддерживающей повязки при переломе плеча.
29. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения повязки, при ожоге запястья.
30. Практическое задание: одевание противогаза согласно условий норматива.
31. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения поддерживающей повязки при переломе кисти.
32. Практическое задание, порядок сборки, разборки АК-74У.

33. Практическое задание: с помощью статистов покажите, что такое одношереножный, двухшереножный строй, построение в колонну по одному. Дайте понятия о глубине, ширине, флангах строя.
34. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения поддерживающей повязки при переломе запястья с наложением шины.
35. Практическое задание: с помощью наглядного пособия покажите порядок действия при использовании огнетушителя.
36. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения повязки при порезе кисти руки.
37. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения шины при переломе ноги в голени.
38. Практическое задание: с помощью тренажёра Витим 2-3У покажите правильность выполнения действий при ИВЛ (искусственной вентиляции лёгких).
39. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения шины при переломе ноги в стопе.
40. Практическое задание: выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
41. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность действий при обморожении первой степени кисти правой руки.
42. Практическое задание: с помощью наглядного пособия покажите порядок действия при использовании огнетушителя.
43. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения шины при переломе запястья.
44. Практическое задание: выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него.
45. Практическое задание: с помощью статиста покажите правильность наложения повязки при ранении кисти.
46. Практическое задание: с помощью статиста покажите порядок наложения повязки при ранении глаза.
47. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Как Вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?
48. Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции, возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.
49. Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества. Ваши действия.
50. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период Вы уловили запах дыма и поняли, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.
51. Практическое задание (ситуация). Вы зашли, в подъезд дома. В подъезде ощущается сильный запах дыма. Ваши действия..
52. Практическое задание (ситуация). В вашей квартире начался пожар. Ваши действия.
53. Практическое задание (ситуация). Загорелся телевизор. Ваши действия.
54. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при обнаружении пожара.
55. Практическое задание (ситуация). В соответствии с планом мероприятий по гражданской обороне техникума директор попросил вашего классного руководителя предоставить информацию о размерах противогазов обучающихся в группе. Какой размер вашего противогаза Вы назвали и как Вы его определили?
56. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае.

57. Практическое задание (ситуация). Произошла авария с выбросом хлора. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае.
58. Практическое задание (ситуация). Вы оказались в толпе (митинг, шествие, демонстрация). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае.
59. Практическое задание (ситуация). Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по безопасности жизнедеятельности. Каким образом Вы организуете режим работы на компьютере?
60. Практическое задание (ситуация). Вы регулярно дома употребляете питьевую воду. Ваши действия, чтобы уберечь организм от воздействия болезнетворных микробов, вызывающих инфекционные заболевания (холеру, дизентерию и т.п.), от избытка солей кальция. Как избежать последствий хлорирования, гиперхлорирования воды.
61. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и Вы почувствовали запах дыма: Ваши действия.
62. Практическое задание (ситуация). В вашем районе проживания произошла авария с выбросом аммиака. Ваши действия.
63. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома, услышали звуки сирены и прерывистые гудки. Ваши действия.
64. Практическое задание (ситуация). Вы попали в железнодорожную катастрофу. Ваши действия с целью уменьшения факторов риска для жизни и здоровья.
65. Практическое задание (ситуация). Вы (гражданин Н.) предполагали, что во время текущего призыва будете призваны на военную службу. Не желая выполнять свой конституционный долг скрывались от призыва на съемной квартире, но были обнаружены там работниками полиции и задержаны. Какая ответственность предусмотрена для деяния, совершенного Вами (гражданином Н.)?
66. Практическое задание (ситуация). Студенты, обучающиеся на военной кафедре университета, проходят военные сборы в одной из воинских частей. Один из студентов в порядке стажировки назначен командиром взвода и обязан провести инструктаж солдат, назначенных в патруль по гарнизону. Каким общевоинским уставом он должен воспользоваться?
67. Практическое задание (ситуация). Вы (гражданин Н), которому 18 лет исполняется 17 июля, получили повестку о призыве на военную службу со сроком явки 30 июня. Посчитав это ошибкой, вы в военный комиссариат не прибыли. Через неделю гражданин Н. был вызван в районную прокуратуру, где ему предъявили обвинение в совершении преступления по статье 328 Уголовного кодекса Российской Федерации. Что это за статья и можно ли по ней привлечь к ответственности гражданина Н.?
68. Практическое задание (ситуация). Часовой имеет право применять оружие на поражение в целом ряде случаев. В соответствии с какими обязанностями – общими, должностными или специальными он приобретает это право?
69. Практическое задание (ситуация). Рядовой П., назначенный на должность командира отделения, отдал приказ ефрейтору Сергееву, старшему стрелку того же отделения, заступить в наряд по столовой. Ефрейтор С. обжаловал этот приказ у командира взвода, мотивируя тем, что он старше по званию и срок его службы больше, чем у рядового П. Прав ли ефрейтор С.?

Примерный алгоритм ответов на практические задания:

1. Решить ситуационную задачу по оказанию первой помощи при поражении электрическим током

Пострадавшего нужно немедленно освободить от действия тока. Самым лучшим является быстрое его выключение. Однако в условиях больших промышленных предприятий

это не всегда возможно. Тогда необходимо перерезать или перерубить провод или кабель топором с сухой деревянной ручкой, либо оттащить пострадавшего от источника тока.

При этом необходимо соблюдать меры личной предосторожности: использовать резиновые перчатки, сапоги, галоши, резиновые коврики, подстилки из сухого дерева, деревянные сухие палки и т.п. При оттаскивании пострадавшего от кабеля, проводов и т.п. следует брать за его одежду (если она сухая!), а не за тело, которое в это время является проводником электричества.

Меры по оказанию помощи пострадавшему от электрического тока определяются характером нарушения функций организма: если действие тока не вызвало потери сознания, необходимо после освобождения от тока уложить пострадавшего на носилки, тепло укрыть, дать 20-25 капель валериановой настойки, тёплый чай или кофе и немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

Если поражённый электрическим током потерял сознание, но дыхание и пульс сохранены, необходимо после освобождения от действия тока на месте поражения освободить стесняющую одежду (расстегнуть ворот, пояс и т.п.), обеспечить приток свежего воздуха, выбрать соответственно удобное для оказания первой помощи место с твёрдой поверхностью – подложить доски, фанеру и т.п., подстелив предварительно под спину одеяло. Важно предохранять пострадавшего от охлаждения (грелки). Необходимо осмотреть полость рта; если стиснуты зубы, не следует прибегать к физической силе – раскрывать его рот роторасширителем, а надо сначала несколько раз кряду дать ему понюхать на ватке нашатырный спирт, растереть им виски, обрызгать лицо и грудь водой с ладони. При открытии полости рта необходимо удалить из неё слизь, инородные предметы, если есть – зубные протезы, вытянуть язык и повернуть голову на бок, чтобы он не западал.

Затем пострадавшему дают вдыхать кислород.

2. Провести неполную разборку и сборку АКМ, уложившись в норматив.

Неполная разборка и сборка после неполной разборки АК проводится на время.

Неполная разборка автомата производится в следующем порядке (автомат лежит на столе):

- отделить магазин, проверить, нет ли патрона в патроннике;
- вынуть пенал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Неполная сборка производится в обратном порядке.

Ошибки: не осмотрен патронник, нарушена последовательность разборки. Отдельные части разложены беспорядочно. Извлечение и присоединение частей производится с большим усилием.

Штраф: + 3 секунды.

Нормативы по огневой подготовке

№ п/п	Наименование норматива	Условия (порядок) выполнения норматива	Оценка по времени		
			«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1	Неполная разборка оружия	Оружие на подстилке. Обучаемый находится у	15 с	17 с	19 с

		оружия. Время отсчитывается от команды "К неполной разборке оружия приступить" до доклада обучаемого "Готово".			
2	Сборка оружия после неполной разборки	Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке. Обучаемый находится у оружия. Время отсчитывается от команды "К сборке приступить" до доклада обучаемого "Готово"	25 с	27 с	32 с
	Итого		40с	44с	51с

3. Наложить спиральную повязку на палец



Спиральная повязка на палец начинается круговым ходом на запястье. Отсюда бинт ведут по тылу кисти к концу пальца, от которого делают спиральные ходы до основания пальца; заканчивают повязку косым ходом по тылу кисти на запястье, где и закрепляют.

4. Надеть СИЗ органов дыхания (противогаз ГП – 5), уложившись в норматив
Противогазы находятся в походном положении. После команды «Газы» обучаемый извлекает противогаз из сумки, и задержав дыхание надевает противогаз. После того как маска противогаза одета на лицо обучаемый производит выдох внутрь противогаза и делает шаг вперед. После последнего действия время выполнения норматива останавливается, и сравнивается с основными нормативами. После чего обучаемому выставляется оценка. Каждая ошибка снижает оценку на один балл.

8 секунд - «Отлично»

9 секунд – «Хорошо»

10 секунд – «Удовлетворительно»

5. Провести искусственную вентиляцию лёгких на манекене «Максим»

При включении данной программы на манекене «Максим» в течение 15 сек. демонстрируется состояние «живой человек»: (частота пульса 60 ударов в минуту, дыхание 12 раз в минуту).

По истечении 15 сек. звучит одиночный зуммер и воспроизводится весь процесс умирания пострадавшего:

– предагония; – агония; – клиническая смерть.

Преагональное состояние (с 15-й секунды) учащается пульс до 120 ударов в минуту, дыхание 30 раз в минуту, насыщение артериальной крови кислородом до 70%.

Агональное состояние – начинается после 30 сек и длится 1,5 минуты – дыхание судорожное, с паузами, все это имитируется на муляже и дисплее, пульс падает до 12-14 ударов в минуту, дыхание до 5-7 раз в минуту, насыщение артериальной крови кислородом до 40% – по истечении 30 сек, дыхание прекращается.

Контрольное время дыхательной реанимации (первого интервала) – 60 сек. В этом интервале необходимо – запрокинуть голову муляжа ослабить ремень и произвести не менее 12 вдохов, после чего на муляже и дисплее восстанавливается легочная деятельность, происходит насыщение артериальной крови кислородом до 40 – 97 %.