

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 20.03.2024 17:11:35

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bded6d12ab98214652f016465d53b72a2eab0de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования**

**«Тува́шский государственный университет
имени И.Н. Ульянова»**

Юридический факультет

**Кафедра безопасности жизнедеятельности
и инженерной экологии**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

по учебной дисциплине
ОП.15 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Форма обучения: очная
Год начала подготовки - 2022

Чебоксары 2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании предметной (цикловой)
комиссии общепрофессионального
и профессионального цикла
07.04.2022 г., протокол № 01
Председатель *Е.В. Иванова*

Составитель:
старший преподаватель кафедры
безопасности жизнедеятельности
и инженерной экологии О.Н. Ежова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине *ОП.15 Безопасность жизнедеятельности* предназначены для обучающихся по специальности *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*.

Цель методических рекомендаций: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по учебной дисциплине.

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть профессиональными знаниями и умениями по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование следующих компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование нормативных правовых актов для реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты

ПК 1.2. Осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 1.3. Рассматривать пакет документов для назначения пенсий, пособий, компенсаций, других выплат, а также мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, нуждающимся в социальной защите.

ПК 1.4. Осуществлять установление (назначение, перерасчет, перевод), индексацию и корректировку пенсий, назначение пособий, компенсаций и других социальных выплат, используя информационно-компьютерные технологии.

ПК 1.5. Осуществлять формирование и хранение дел получателей пенсий, пособий и других социальных выплат.

ПК 1.6. Консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

ПК 2.1. Поддерживать базы данных получателей пенсий, пособий, компенсаций и других социальных выплат, а также услуг и льгот в актуальном состоянии.

ПК 2.2. Выявлять лиц, нуждающихся в социальной защите, и осуществлять их учет, используя информационно-компьютерные технологии.

ПК 2.3. Организовывать и координировать социальную работу с отдельными лицами, категориями граждан и семьями, нуждающимися в социальной поддержке и защите.

Всего часов на самостоятельную работу – 10 часов. Количество часов, отводимое на каждую самостоятельную работу, определяется сложностью выполняемой работы. Уровень сложности определяет преподаватель.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Методические рекомендации по составлению схем

Схема – совокупность составляющих объекта и взаимосвязей между ними, а также изображение или словесное описание, поясняющее эту совокупность; обобщённое изображение какой-либо структуры.

✓ Перед составлением схемы прочтите текст целиком.

✓ Выделите в нем основные положения, понятия, идеи, формулы. Постарайтесь уловить главную мысль и установите взаимосвязи в тексте.

✓ Во время прочтения материала первый раз мысленно подразделяйте его на пункты. Подумайте, что вы будете включать в схему для раскрытия.

✓ При создании схемы важно, чтобы информация воспринималась легко и быстро, поэтому применяйте оформительские средства.

Критерии оценки:

– при выставлении оценки учитывается правильность, аккуратность оформления схемы, системность и целостность подобранной информации.

2. Методические рекомендации по решению ситуационных задач

Решение ситуационной задачи преследует цель практического применения теоретических положений дисциплины и содержания нормативных актов.

Выполнение этого задания предполагает работу студента с литературными источниками, последующее обобщение и систематизацию материала.

Ответы на вопросы, поставленные в задачах, должны объясняться и обосновываться в соответствии с законами. Законодательные акты следует называть полностью, указывать, кем и

когда они были утверждены. Все ответы должны быть пронумерованы в порядке поставленных в задаче вопросов.

Критерии оценки:

– полнота и правильность представленных на проверку материалов, умение логично, кратко и аргументировано излагать существующие точки зрения и собственную позицию, формулировать выводы.

3. Методические рекомендации по составлению и оформлению таблиц

Внимательно прочитать текст лекции или соответствующий параграф учебника. Продумать «конструкцию» таблицы, расположение порядковых номеров, терминов, примеров и пояснений (и прочего). Начертить таблицу и заполнить ее графы необходимым содержанием.

Форма контроля и критерии оценки.

Задание должно быть выполнено в тетради для самостоятельных работ или в рабочей тетради.

Оценка «Отлично» выставляется в случае, если таблица выполнена аккуратно, все указано верно, примеры соответствуют определению, термины записаны понятно и правильно.

Оценка «Хорошо» выставляется в случае, если таблица содержит 1-2 неточности или недостаточно полно раскрыта тема.

Оценка «Удовлетворительно» – в случае, если таблица выполнена неаккуратно, примеры приведены с многочисленными неточностями.

Оценка «Неудовлетворительно» – таблица выполнена небрежно, примеры с ошибками, названия неполные.

4. Методические рекомендации по подготовке выступления

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. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). 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%).

Выступление 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 выступления 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 отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также пере-

грузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

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. Закончить выступление можно решительным заявлением. 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, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), 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).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно контролировать 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?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие

выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

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

Критерии оценки за устное выступление.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний экономической литературы по данной теме;

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности;

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения;

Оценку «неудовлетворительно» обучающихся получает в случае, когда не может ответить на замечания рецензента, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы.

5. Методические рекомендации по выполнению реферата

Выбор темы реферата определяется обучающимися самостоятельно в соответствии с «Перечнем тем рефератов» и

утверждается преподавателем учебной дисциплины. Перечень тем рефератов периодически обновляется и дополняется. Студенты вправе самостоятельно выбрать любую тему реферата, выходящую за рамки Перечня, которая, на их взгляд, представляет интерес для исследования, при условии ее предварительного согласования с преподавателем и последующего утверждения.

Структура реферата

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Примерный объем в машинописных страницах, составляющих реферата представлен в таблице 1

Таблица 1. – Рекомендуемый объем структурных элементов реферата

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	1-2
Основная часть	8-10
Заключение	1-2
Список использованных источников	1-2
Приложения	Без ограничений

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Любые цитаты, статистика и другие данные должны быть снабжены сноской с указанием номера и страницы источника, название которого находится в библиографии.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел обучающийся в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется обучающимся самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 3 года, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Требования к оформлению реферата

1. При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
- размер шрифта – 12; Times New Roman, цвет – черный
- междустрочный интервал – одинарный
- поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого – 1 см, верхнего – 2 см, нижнего – 2 см.
- отформатировано по ширине листа
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.
- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы

– нумерация страниц текста -

2. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1) законодательные и нормативно-методические документы и материалы;

2) специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);

3) статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

3. Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

4. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

5. Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. Приложения следует нумеровать порядковой нумерацией арабскими цифрами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Форма контроля: защита реферата

Критерии оценки реферата

Срок сдачи готового реферата определяется утвержденным графиком.

Защита реферата заключается в кратком изложении проделанной работы и ответах на вопросы преподавателя по указанной теме.

Реферат оценивается по критериям:

– оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

– оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

– оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследова-

тельность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

6. Методические рекомендации по подготовке презентации.

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов – то есть электронных страничек, занимающих весь экран монитора (без присутствия панелей программы). Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов адекватно содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

1 стратегия: на слайды выносятся опорный конспект выступления и ключевые слова с тем, чтобы пользоваться ими как планом для выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- объем текста на слайде – не больше 7 строк;
- маркированный/нумерованный список содержит не более 7 элементов;
- отсутствуют знаки пунктуации в конце строк в маркированных и нумерованных списках;
- значимая информация выделяется с помощью цвета, кегля, эффектов анимации.

Особо внимательно необходимо проверить текст на отсутствие ошибок и опечаток. Основная ошибка при выборе данной

стратегии состоит в том, что выступающие заменяют свою речь чтением текста со слайдов.

2 стратегия: на слайды помещается фактический материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;

- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением (как правило, никто из присутствующих не заинтересован вчитываться в текст на ваших слайдах и всматриваться в мелкие иллюстрации).

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Основная ошибка при выборе данной стратегии – «соревнование» со своим иллюстративным материалов (аудитории не предоставляется достаточно времени, чтобы воспринять материал на слайдах). Обычный слайд, без эффектов анимации должен демонстрироваться на экране не менее 10-15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда. Если какая-то картинка появилась на 5 секунд, а потом тут же сменилась другой, то аудитория будет считать, что докладчик ее подгоняет. Обратного (позитивного) эффекта можно достигнуть, если докладчик пролистывает множество слайдов со сложными таблицами и диаграммами, говоря при этом «Вот тут приведен разного рода вспомогательный материал, но я его хочу пропустить, чтобы не перегружать выступление подробностями». Правда, такой прием делать в начале и в конце презентации – рискованно, оптимальный вариант – в середине выступления.

Если на слайде приводится сложная диаграмма, ее необходимо предварить вводными словами (например, «На этой диаграмме приводится то-то и то-то, зеленым отмечены показатели А, синим – показатели Б»), с тем, чтобы дать время аудито-

рии на ее рассмотрение, а только затем приступить к ее обсуждению. Каждый слайд, в среднем должен находиться на экране не меньше 40-60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков – не меньше 24 пунктов, для информации – для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Подумайте, не отвлекайте ли вы слушателей своей же презентацией? Яркие краски, сложные цветные построения, излишняя анимация, выпрыгивающий текст или иллюстрация – не самое лучшее дополнение к научному докладу. Также нежелательны звуковые эффекты в ходе демонстрации презентации. Наилучшими являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Неконтрастные слайды будут смотреться тусклыми и невыразительными, особенно в светлых аудиториях. Для лучшей ориентации в презентации по ходу выступления лучше пронумеровать слайды. Желательно, чтобы на слайдах оставались поля, не менее 1 см с каждой стороны. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями). Использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись (например, последовательное появление элементов диаграммы). Для акцентирования внимания на какой-то конкретной информации слайда можно воспользоваться лазерной указкой.

Диаграммы готовятся с использованием мастера диаграмм табличного процессора MS Excel. Для ввода числовых данных используется числовой формат с разделителем групп разрядов.

Если данные (подписи данных) являются дробными числами, то число отображаемых десятичных знаков должно быть одинаково для всей группы этих данных (всего ряда подписей данных). Данные и подписи не должны накладываться друг на друга и сливаться с графическими элементами диаграммы. Структурные диаграммы готовятся при помощи стандартных средств рисования пакета MS Office. Если при форматировании слайда есть необходимость пропорционально уменьшить размер диаграммы, то размер шрифтов реквизитов должен быть увеличен с таким расчетом, чтобы реальное отображение объектов диаграммы соответствовало значениям, указанным в таблице. В таблицах не должно быть более 4 строк и 4 столбцов – в противном случае данные в таблице будет просто невозможно увидеть. Ячейки с названиями строк и столбцов и наиболее значимые данные рекомендуется выделять цветом.

Табличная информация вставляется в материалы как таблица текстового процессора MS Word или табличного процессора MS Excel. При вставке таблицы как объекта и пропорциональном изменении ее размера реальный отображаемый размер шрифта должен быть не менее 18 pt. Таблицы и диаграммы размещаются на светлом или белом фоне.

Если Вы предпочитаете воспользоваться помощью оператора (что тоже возможно), а не листать слайды самостоятельно, очень полезно предусмотреть ссылки на слайды в тексте доклада ("Следующий слайд, пожалуйста...").

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же, как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Для показа файл презентации необходимо сохранить в формате «Демонстрация PowerPoint» (Файл – Сохранить как – Тип файла – Демонстрация PowerPoint). В этом случае презентация

автоматически открывается в режиме полноэкранного показа (slideshow) и слушатели избавлены как от вида рабочего окна программы PowerPoint, так и от потерь времени в начале показа презентации.

После подготовки презентации полезно проконтролировать себя вопросами:

– удалось ли достичь конечной цели презентации (что удалось определить, объяснить, предложить или продемонстрировать с помощью нее?);

– к каким особенностям объекта презентации удалось привлечь внимание аудитории?

– не отвлекает ли созданная презентация от устного выступления?

После подготовки презентации необходима репетиция выступления. Критерии оценки презентации представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Критерии оценки презентации

Критерии оценки	Содержание оценки
1. Содержательный критерий	правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, грамотное использование научной терминологии, импровизация, речевой этикет
2. Логический критерий	стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность
3. Речевой критерий	использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.
4. Психологический критерий	взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания
5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации	соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информации на слайдах, необходимое и достаточное ко-

тации	личество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотнесение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации
-------	---

Оценка «отлично» выставляется, если выполнены все пять критерий и получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика.

Оценка «хорошо» выставляется, если выполнены три критерия.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если у обучающегося не проявилось умение, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не может ответить на вопросы, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы.

7. Методические рекомендации по составлению кроссворда

Кроссворд – это игра-задача, в которой фигура из рядов пустых клеток заполняется перекрещивающимися словами со значениями, заданными по условиям игры.

Кроссворд обладает удивительным свойством каждый раз бросать вызов читателю посоревноваться, выставляет оценку его способностям, и при этом никак не наказывает за ошибки.

Классификация кроссвордов:

1) по форме: кроссворд-прямоугольник, квадрат; кроссворд-ромб; кроссворд-треугольник; круглый (циклический) кроссворд; сотовый кроссворд; фигурный кроссворд; диагональный кроссворд;

2) по расположению: симметричные; асимметричными; с вольным расположением слов;

2) по содержанию: тематические; юмористические; учебные; числовые.

4) по названию страны: скандинавские, венгерские, английские, немецкие, американские, эстонские, итальянские.

При составлении кроссвордов необходимо придерживаться принципов наглядности и доступности:

– не допускается наличие "плашек" (незаполненных клеток) в сетке кроссворда;

– не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;

– загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;

– двухбуквенные слова должны иметь два пересечения;

– трехбуквенные слова должны иметь не менее двух пересечений;

– не допускаются аббревиатуры (ЗиЛ и т.д.), сокращения (детдом и др.);

– не рекомендуется большое количество двухбуквенных слов;

– все тексты должны быть написаны разборчиво, желательно отпечатаны;

– на каждом листе должна быть фамилия автора, а также название данного кроссворда.

Требования к оформлению:

1. Рисунок кроссворда должен быть четким.

2. Сетки всех кроссвордов должны быть выполнены в двух экземплярах:

1-й экз. - с заполненными словами;

2-й экз. - только с цифрами позиций.

3. Ответы на кроссворд публикуются отдельно. Ответы предназначены для проверки правильности решения кроссворда и дают возможность ознакомиться с правильными ответами на нерешенные позиции условий, что способствует решению одной из основных задач разгадывания кроссвордов – повышению эрудиции и увеличению словарного запаса.

4. Оформление ответов на кроссворды:

– для типовых кроссвордов и чайнвордов: на отдельном листе;

– для скандинавских кроссвордов: только заполненная сетка;

– для венгерских кроссвордов: сетка с аккуратно зачеркнутыми искомыми словами.

5. Составление условий (толкований) кроссворда. Они должны быть строго лаконичными. Не следует делать их пространными, излишне исчерпывающими, многословными, несущими избыточную информацию. Старайтесь подать слово с наименее известной стороны. Просмотрите словари: возможно, в одном из них и окажется наилучшее определение. В определениях не должно быть однокоренных слов.

8. Методические рекомендации для самостоятельного изучения дисциплины

Самостоятельное изучение формирует творческую активность обучающихся, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления.

Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации. Реферируя и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, обучающиеся глубже, понимают вопросы курса.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо изучить материал лекций и сопоставить его с трактовками, предлагаемыми в источниках списка рекомендованной (основной и дополнительной) литературы. Следует учитывать тот факт, что время, отводимое на лекционный курс, не позволяет охватить все существующие на сегодняшний день подходы и взгляды учебной дисциплины. Поэтому в процессе освоения дисциплины для лучшего усвоения материала необходимо регулярно обращаться к литературным источникам, предлагаемым в библиографическом списке и кроме этого пользоваться через компьютерную сеть при самостоятельной подготовке в домашних условиях образовательными ресурсами, а также общедоступными Интернет-порталами, содержащими большое количество как научно-популярных, так и уз-

коспециализированных статей, посвященных различным аспектам учебной дисциплины.

9. Методические указания для подготовки к экзамену, дифференцированному зачету

В ходе подготовки к экзамену обучающимся доводятся заранее подготовленные вопросы по учебной дисциплине. Перечень вопросов для зачетов, тесты, задачи и другие задания содержатся в учебно-методических указаниях.

В преддверии экзамена преподаватель заблаговременно проводит групповую консультацию и, в случае необходимости, индивидуальные консультации с обучающимися. При проведении консультации обобщается пройденный материал, раскрывается логика его изучения, привлекается внимание к вопросам, представляющим наибольшие трудности для всех или большинства обучающихся, рекомендуется литература, необходимая для подготовки к экзамену.

При подготовке к экзамену обучающиеся внимательно изучают конспекты, рекомендованную литературу и делают краткие записи по каждому вопросу. Такая методика позволяет получить прочные и систематизированные знания, необходимые на экзамене.

Обучающиеся, имеющие задолженность или неисправленные неудовлетворительные оценки, к экзамену не допускаются.

В ходе сдачи экзамена учитывается не только качество ответа, но и текущая успеваемость обучающегося.

Задания для проведения контрольной работы

РАЗДЕЛ 2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

Вариант 1

1. Причины возникновения, стадии развития, классификация ЧС. Профилактика ЧС.
2. Поражающие факторы химического оружия.
3. В поселке, где Вы отдыхали, внезапно вышла из берегов местная речка, началось наводнение, никто не был предупрежден. Ваши действия.

Вариант 2

1. Виды оружия массового поражения, их особенности и последствия его применения.
2. Особенности природных пожаров (лесные и торфяные).
3. Средства коллективной защиты.

Вариант 3

1. Чрезвычайные ситуации военного времени: химическое оружие.
2. Биологические ЧС: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии. Пандемии.
3. Модель поведения при землетрясениях.

Вариант 4

1. Терроризм, виды и методы современного терроризма.
2. Аварии с выбросом АХОВ.
3. Модель поведения при пожаре в квартире.

Вариант 5

1. Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: аварии с выбросом радиоактивных веществ.

2. Инженерная защита населения.

3. Прошлым летом, когда Вы отдыхали в деревне под Нижним Новгородом, неподалеку начался лесной пожар. Ваши действия вместе с местными жителями.

Вариант 6

1. Дайте определение ЧС. Классификация ЧС по природе происхождения.

2. Что относится к СИЗ работающих на производстве

3. Вы оказались под завалом, ваши действия.

Вариант 7

1. ЧС метеорологического характера....

2. Классификация ЧС техногенного характера.

3. Ваши действия, если вы оказались в зоне горения торфяников

Вариант 8

1. Что такое горение и каковы его условия?

2. Классификация ЧС природного происхождения.

3. Ваши действия при объявлении о выбросе хлора в атмосферу.

РАЗДЕЛ 4. Основы военной службы

Вариант 1

1. Воинская обязанность граждан Российской Федерации. Правовая основа воинской обязанности и военной службы.

2. Боевое знамя воинской части (флаг корабля) – символ чести, доблести и геройств.

Вариант 2

1. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации.

2. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.

Вариант 3

1. Национальная безопасность Российской Федерации.
2. Военский учет. Особенности воинского призыва. Альтернативная служба.

РАЗДЕЛ 5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Вариант 1

1. Общие принципы первой медицинской помощи. Ранения и их виды.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Виды кровотечений, способы их остановки.

Вариант 2

1. Медицинские мероприятия при массовых инфекционных заболеваниях.
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
3. Общие правила наложения повязок.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫНУЖДЕННОГО АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

1. Из перечисленных ниже выберите причины вынужденного автономного существования в природных условиях:

- а. Потеря части продуктов питания;
- б. Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в. Потеря ориентировки на местности во время похода;
- г. Потеря компаса;
- д. Авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е. Крупный лесной пожар;
- ж. Отсутствие средств связи.

Правильный ответ: в, д, е.

2. К факторам выживания в условиях вынужденного автономного существования относятся: личностные, психологические, материальные, природные факторы, факторы природной среды. В приведенной цепочке лишнее звено. Найдите его.

Правильный ответ: психологические факторы.

3. В походе группа туристов попала в экстремальную ситуацию. Командир группы принял решение ожидать помощи на месте. Выберите из предложенных вариантов дальнейшие действия и определите их очередность:

а. При наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи;

б. Если есть пострадавшие, больные, оказать им первую медицинскую помощь, организовать уход за ними;

в. Выложить на земле сигнальные знаки и подготовить сигнальные костры;

г. Определить по компасу направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта;

д. Организовать наблюдение за воздушным пространством и окружающей местностью с целью своевременной подачи сигналов бедствия спасателям;

е. При отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;

ж. Взять на учет имеющееся снаряжение и имущество, запасы воды и пищи, установить нормы их расходования;

з. Организовать поиск возвышенного места для определения своего местонахождения;

и. Провести профилактические мероприятия, предупреждающие заболевания и отравления;

к. Организовать сооружение временного жилища;

л. Надеть теплые вещи и сесть поближе к костру, временное жилище не сооружать.

Правильный ответ: д, б, ж, к, в, е, и.

4. Порядок действий в разных аварийных ситуациях в условиях природной среды зависит от конкретной обстановки. Выберете из приведенных ниже случаев те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

а. Группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;

б. Направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;

в. Место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;

г. В течение трех суток нет связи и помощи;

д. Возникла непосредственная угроза жизни людей;

е. Сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

ж. Точно известно местонахождение населенного пункта, и состояние здоровья людей позволяет его достичь.

Правильный ответ: а, г, д, ж.

5. Собираясь в поход, необходимо подобрать одежду. Какой она должна быть?

а. Свободной и в несколько слоев;

б. Из синтетических материалов;

в. Однотонной или из камуфлированного материала;

г. Чистой и сухой.

Правильный ответ: а, г.

6. В солнечный полдень тень указывает на:

- а. Юг;
- б. Север;
- в. Запад;
- г. Восток.

Правильный ответ: б.

7. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

а. Временное жилище должно находиться на берегу реки, на уровне воды;

б. Временное жилище должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;

в. Временное жилище должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;

г. Возле площадки для временного жилища должны быть источник воды и достаточно топлива;

д. Недалеко от площадки для временного жилища должна быть дорога или наезженная тропа;

е. Возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

Правильный ответ: б, г, е.

8. Как правильно развести костер? Укажите последовательность следующих действий:

а. Положить на почву растопку;

б. На растопку положить ветки;

в. Поджечь костер двумя-тремя спичками;

г. Приготовить растопку и дрова;

д. Сверху веток положить поленья, дрова;

е. Соблюдать правила пожарной безопасности.

Правильный ответ: г, а, в, б, д, е.

9. Укажите самый простой из предложенных способ обеззараживания воды в полевых условиях:

а. Очистка через фильтр из песка и материи;

б. Очистка через фильтр из песка, ваты и материи;

в. Кипячение воды;

г. Добавление в воду марганцовки.

Правильный ответ: в.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

1. Вы в школе. Идет урок. Слышен звук сирены. В класс вбежал дежурный по школе и сообщил, что по радио передано сообщение о приближающемся землетрясении. Определите ваши дальнейшие действия и укажите их последовательность:

а. Отключить электричество;

б. Забить окна;

в. Попытаться быстро покинуть здание школы и поехать (пойти) домой;

г. Эвакуироваться вместе с классом из здания школы;

д. Занять место вдали от зданий и линий электропередач.

Правильный ответ: а, г, д.

2. Вы находитесь дома. Неожиданно почувствовали толчки, дребезжание стекла, посуды. Времени, чтобы выбежать из дома, нет. Что делать и в какой последовательности?

а. Отключить электричество, газ, воду;

б. Занять безопасное место в проеме дверей или колонн;

в. Позвонить в аварийную службу;

г. Занять место у окна;

д. Отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть.

Правильный ответ: а, д, б.

3. Вы живете в селеопасном районе. Дома по радио услышали сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Укажите ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

а. Соберу все ценное имущество во дворе и укрою его в помещении;

б. Выйду из здания и направлюсь в безопасное место;

в. Плотнo закрою вентиляционные и другие отверстия;

г. Закрою все двери, окна;

д. Предупрежу соседей об угрозе селя;

е. Пойду на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении;

- ж. Пойду на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- з. Укроюсь в погребе.

Правильный ответ: б, д, е.

4. Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Выберите из предлагаемых вариантов дальнейшие действия и определите их очередность:

- а. Быстро начать организованный выход из лавиноопасного участка;
- б. Укрыться за скалой или ее выступом;
- в. Разделиться на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
- г. Лечь и прижаться к земле, закрыв голову руками;
- д. При помощи веревок закрепить за большие камни.

Правильный ответ: б, г.

5. Находясь дома один, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган уже свирепствует примерно в 3-4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Ваши дальнейшие действия и их очередность:

- а. Станете звать на помощь;
- б. Отойдете от окон;
- в. Быстро выйдете на улицу и побежите к оврагу;
- г. Останетесь в доме и спрячетесь в безопасном месте с подветренной стороны;
- д. Спрячетесь в шкаф или под стол.

Правильный ответ: б, г.

6. Что нужно делать при внезапном наводнении до прибытия помощи? Какие из перечисленных действий необходимы? Укажите их последовательность:

- а. Подавать сигналы белым или цветным полотнищем – в дневное время, световые – в ночное;
- б. Быстро перемещаться на ближайшее возвышенное место;
- в. Оставаться на месте до схода воды.

Правильный ответ: а, б, в.

7. При внезапном приходе цунами вы решили остаться в здании. Укажите очередность следующих действий:

- а. Закрыть двери на запоры;
- б. Остаться в здании;
- в. По возможности подняться на верхние этажи.

Правильный ответ: а, в, б.

8. Вы – в лесу, где возник пожар. Определите очередность действий:

- а. Быстро выходить из леса в наветренную сторону;
- б. Определить направление распространения огня;
- в. Выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место;
- г. Определить направление ветра.

Правильный ответ: г, б, в, а.

9. Вы готовите уроки. Вдруг услышали сильный хлопок. В соседней квартире произошел взрыв. Дверь в квартиру завалило, отключился свет, телефон не работает. В квартире обрушений нет. Выберите из предлагаемых вариантов дальнейшие действия и определите их очередность:

- а. Ждать спасателей;
- б. Открыть входную дверь и попытаться очистить завал, чтобы выйти на лестничную площадку или на улицу;
- в. Обесточить квартиру, перекрыть подачу газа и воды; ч. Спуститься из окна на веревке;
- г. Подавать сигналы из окна или с балкона, стучать по металлическим предметам.

Правильный ответ: а, в, д.

10. Находясь на дискотеке, вы услышали сообщение о пожаре в соседнем помещении и необходимости эвакуации на улицу. Во время движения по коридору вы увидели впереди в 20 метрах от себя, прогорела перегородка и на вас надвигается огненный вал. Выберите из предложенных вариантов действия и определите их очередность:

- а. Бежать в противоположную сторону (обратно);
- б. Задержать дыхание, пока не пройдет огненный вал;
- в. Упасть, лицом – вниз;

- г. Увидев огнетушитель, воспользоваться им для тушения пожара;
- д. Закрыть голову одеждой (пиджаком);
- е. Подбежать к внутреннему пожарному крану и попытаться с его помощью сбить пламя;
- ж. Подбежать к окну и разбить его, чтобы выскочить наружу;
- з. Спрятаться за выступом колонны.

Правильный ответ: в, д, б.

11. Укажите свои действия и их очередность после оповещения об аварии на химическом предприятии неподалеку при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища, а также возможности выхода из зоны аварии:

- а. Отойти от окон и дверей;
- б. Включить радиоприемник, телевизор, прослушать информацию;
- в. Перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату;
- г. Входные двери закрыть плотной тканью;
- д. Плотно закрыть окна и двери;
- е. Подавать сигналы о помощи;
- ж. Герметизировать жилище.

Правильный ответ: б, г, д, ж.

12. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- а. Находиться в средствах индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- б. Периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли;
- в. Двигаться по высокой траве и кустарнику;
- г. Избегать движения по высокой траве и кустарнику;
- д. Без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам;
- е. Есть и пить только при ясной, безветренной погоде;
- ж. Не есть, не пить, не курить;
- з. Не поднимать пыль и не ставить вещи на землю.

Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и укажите их последовательность.

Правильный ответ: а, г, д, ж, з.

ЕДИНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

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

а. Система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;

б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;

в. Система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Правильный ответ: б.

2. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:

а. Прогнозирование ЧС на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б. Объединение усилий органов центральной и исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;

в. Обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

Правильный ответ: б.

3. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:

а. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;

б. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;

в. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;

г. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.

Правильный ответ: г.

4. Из приведенных ниже выберите пять уровней РСЧС:

- а. Объектовый;
- б. Производственный;
- в. Местный;
- г. Поселковый;
- д. Районный;
- е. Территориальный;
- ж. Региональный;
- з. Республиканский;
- и. Федеральный.

Правильный ответ: а, в, е, ж, и.

5. Какая комиссия по чрезвычайным ситуациям является координирующим органом РСЧС на уровне, охватывающем территорию субъекта РФ:

- а. Межведомственная;
- б. Ведомственная;
- в. Органа исполнительной власти субъекта РФ.

Правильный ответ: в.

6. Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления является координирующим органом РСЧС на уровне:

- а. Региональном;
- б. Федеральном;
- в. Объектовом;
- г. Местном;
- д. Территориальном.

Правильный ответ: г.

7. Определите, какие из перечисленных являются рабочими органами и государственных и местных комиссий по чрезвычайным ситуациям:

- а. Специально создаваемые штабы;
- б. Органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;
- в. Эвакуационные комиссии.

Правильный ответ: б.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ РФ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Назовите закон, определяющий права и обязанности граждан России в области защиты от ЧС:

- а. Закон РФ «О безопасности»;
- б. Федеральный закон «Об обороне»;
- в. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- г. Федеральный закон «О гражданской обороне».

Правильный ответ: в.

2. Укажите, какой закон закрепляет правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства:

- а. Федеральный закон «Об обороне»;
- б. Федеральный закон «О гражданской обороне»;
- в. Закон РФ «О безопасности».

Правильный ответ: в.

3. Выберите из нижеуказанных конституционный орган, в компетенцию которого входит рассмотрение вопросов внешней и внутренней политики Российской Федерации в области обеспечения безопасности, стратегических проблем государственной, экономической, общественной и иных видов безопасности, охраны здоровья населения, предотвращения ЧС и преодоления их последствий, обеспечения стабильности и правопорядка:

- а. Конституционный суд РФ;
- б. Совет безопасности РФ;
- в. Межведомственная комиссия по предупреждению и ликвидации С;
- г. Комитет по безопасности Государственной Думы РФ.

Правильный ответ: б.

4. Определите, какие из перечисленных не являются основными принципами безопасности дорожного движения, определенными федеральным законом «О безопасности дорожного движения»:

- а. Приоритет общественного транспорта перед личным автотранспортом граждан, участвующих в дорожном движении;

б. Приоритет жизни и здоровья граждан, участвующих в дорожном движении, над экономическими результатами хозяйственной деятельности;

в. Приоритет ответственности государства за обеспечение безопасности дорожного движения над ответственностью граждан, участвующих в дорожном движении;

г. Соблюдение, прежде всего, интересов владельцев автотранспортных средств как главных участников дорожного движения;

д. Соблюдение интересов граждан, общества и государства при обеспечении безопасности дорожного движения.

Правильный ответ: а, г.

5. Один из российских законов констатирует, что граждане РФ: исполняют воинскую обязанность в соответствии с федеральным законом; принимают участие в мероприятиях по гражданской и территориальной обороне; могут создавать организации и общественные объединения, содействующие укреплению обороны. Какой из законов определяет изложенные права и обязанности граждан?

а. ФЗ «Об обороне»;

б. ФЗ «О гражданской обороне»;

в. Закон РФ «О безопасности»;

г. ФЗ «О пожарной безопасности»;

д. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Правильный ответ: а.

6. Федеральный закон «О гражданской обороне» определяет задачи в области гражданской обороны и правовые основы их осуществления:

а. При ведении военных действий;

б. В мирное время;

в. По решению органов местного самоуправления.

Правильный ответ: а.

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ЗАДАЧИ

1. Гражданская оборона – это:

а. Система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время;

б. Система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления к быстрым и эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации;

в. Система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении или вследствие военных действий.

Правильный ответ: в.

2. Выберите из приведенных задачи в области гражданской обороны:

а. Эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;

б. Эвакуация раненых с места военных действий в безопасные районы;

в. Тушение пожаров в жилых и общественных зданиях в мирное время;

г. Борьба с пожарами, возникающими при ведении военных действий;

д. Обеззараживание населения, техники, зданий и территорий;

е. Воздвижение фортификационных сооружений в военное время;

ж. Руководство коммунальными службами в мирное и военное время;

з. Восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;

и. Проведение мероприятий по организации медицинского обслуживания населения;

к. Проведение мероприятий по светомаскировке.

Правильный ответ: а, г, д, к.

3. Органы управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям на территориальном уровне создаются:

- а. При органах внутренних дел субъектов РФ;
- б. При органах исполнительной власти субъектов РФ;
- в. При военных округах на территории РФ.

Правильный ответ: б.

4. Ведение гражданской обороны на территории РФ или в отдельных ее местностях начинается:

- а. С началом объявления о мобилизации взрослого населения;
- б. С момента объявления или введения президентом РФ чрезвычайного положения на территории РФ или в отдельных ее местностях;
- в. С момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения президентом РФ военного положения территории РФ и в отдельных ее местностях.

Правильный ответ: в.

5. Начальником гражданской обороны образовательного учреждения является:

- а. Специально уполномоченный представитель органов местного самоуправления;
- б. Руководитель образовательного учреждения;
- в. Один из заместителей руководителя образовательного учреждения, прошедший специальную подготовку.

Правильный ответ: б.

6. В состав сил и средств ГО общеобразовательного учреждения должны входить:

- а. Пост радиационного и химического наблюдения;
- б. Звено общественного питания;
- в. Спасательные звенья;
- г. Звено оказания первой медицинской помощи;
- д. Звено материально-технического обеспечения;
- е. Звено обслуживания защитного сооружения;
- ж. Группа эвакуации и рассредоточения учащихся и преподавательского состава;
- з. Противопожарное звено;

- и. Звено связи и оповещения;
- к. Звенья охраны общественного порядка;
- л. Звено жизнеобеспечения.

Правильный ответ: а, в, г, е, з, и, к.

7. Спасательная группа общеобразовательного учреждения состоит из:

- а. Звеньев противопожарного, оказания первой медицинской помощи, спасательных;
- б. Звеньев связи и оповещения, обслуживания защитных сооружений, поста радиационного и химического контроля;
- в. Звеньев жизнеобеспечения, общественного питания, эвакуации и рассредоточения.

Правильный ответ: а.

8. Группа охраны общественного порядка общеобразовательного учреждения состоит из:

- а. Звеньев безопасности дорожного движения, материально-технического обеспечения, спасательных;
- б. Звеньев оказания первой медицинской помощи, эвакуации и рассредоточения, противопожарного;
- в. Звена связи и оповещения, звеньев охраны общественного порядка. **Правильный ответ:** в.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОРАЖЕНИЯ И ИХ ПОРАЖАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

1. Ядерное оружие – это:

а. Высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);

б. Оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения в результате возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;

в. Оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

Правильный ответ: в.

2. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

а. Избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра облако, изменение состава атмосферного воздуха;

б. Ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;

в. Резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

Правильный ответ: б.

3. В зависимости от характера разрушений в очаге ядерного поражения выделяются четыре зоны разрушения. Из приведенных вариантов ответов выберите правильный:

а. Зоны полных, сильных, средних и слабых разрушений;

б. Зоны сплошных, массовых, частичных и резких разрушений;

в. Зоны общих, местных, отдельных и второстепенных разрушений. **Правильный ответ:** а.

4. Можно ли укрыться от ударной волны, если вы увидели вспышку значительном расстоянии?

а. Нельзя. Свет от яркой вспышки ядерного взрыва распространяется мгновенно, одновременно с ударной волной, поражающей не только здания и постройки, но также людей и животных;

б. Единственный способ не подвергнуться поражающему действию ударной волны – заблаговременно укрыться в защитном сооружении (убежище) ГО;

в. Можно. Яркая вспышка видна на большом расстоянии. Свет распространяется мгновенно, тогда как ударная волна проходит первый километр за две секунды, а затем скорость ее распространения уменьшается. Значит, спустя несколько секунд после взрыва существует реальная возможность укрытия от ударной волны.

Правильный ответ: в.

5. Световое излучение – это:

а. Поток невидимых нейтронов;

б. Поток лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;

в. Скоростной поток продуктов горения, изменяющий концентрацию атмосферного воздуха.

Правильный ответ: б.

6. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражение глаз человека и пожары?

а. Светового излучения;

б. Проникающей радиации;

в. Электромагнитного импульса.

Правильный ответ: а.

7. Что может служить защитой от светового излучения?

а. Простейшие средства защиты кожи и органов дыхания;

б. Любые преграды, не пропускающие свет: укрытия, тень густого дерева, забор и т.п.;

в. Водоемы и водосточники.

Правильный ответ: б.

8. Проникающая радиация – это поток:

- а. Радиоактивных протонов;
- б. Нейтронов;
- в. Гамма-лучей и нейтронов.

Правильный ответ: в.

9. Чем определяется время действия проникающей радиации на наземные объекты?

- а. Видом ядерного взрыва;
- б. Мощностью ядерного заряда;
- в. Действием электромагнитного поля, возникающего при взрыве ядерного боеприпаса;
- г. Временем подъема облака взрыва на высоту, при которой гамма-нейтронное излучение практически достигает поверхности земли;
- д. Временем распространения светящейся области при ядерном взрыве, образуемой раскаленными продуктами взрыва и раскаленным воздухом.

Правильный ответ: г.

10. Под влиянием ионизации в организме человека возникают биологические процессы, приводящие к нарушениям:

- а. Жизненных функций отдельных органов и развитию лучевой болезни;
 - б. Деятельности центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата;
 - в. Деятельности сердечно-сосудистой системы и ослаблению зрения.
- Правильный ответ:** а.

11. Основные источники радиоактивного заражения:

- а. Светящаяся область, образуемая раскаленными продуктами взрыва и раскаленным воздухом;
- б. Продукты деления ядерного заряда и радиоактивные протоны, образующиеся в результате воздействия нейтронов на материалы, из которых изготовлен ядерный боеприпас, и на некоторые элементы, входящие в состав грунта в районе взрыва;
- в. Ядерные реакции в боеприпасе в момент взрыва и радиоактивный распад осколков (продуктов) деления в облаке взрыва.

Правильный ответ: б.

12. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют после выпадения:

- а. В первые часы;
- б. В первые сутки;
- в. В течение трех суток.

Правильный ответ: а.

13. Электромагнитный импульс – это:

а. Химические соединения, которые способны поражать людей и животных на больших площадях и проникать в разные сооружения;

б. Кратковременный электрический разряд большой мощности, возникающий в эпицентре ядерного взрыва и способный выводить из строя электроприборы, электрооборудование и электроустановки на больших расстояниях, в зависимости от зоны действия взрыва;

в. Кратковременное электромагнитное поле, возникающее при взрыве боеприпаса в результате взаимодействия гамма-лучей и нейтронов, пускаемых при ядерном взрыве, с атомами окружающей среды.

Правильный ответ: в.

14. Химическое оружие – это оружие массового поражения, действие которого основано на:

- а. Токсических свойствах некоторых химических веществ;
- б. Изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в. Применении биологических средств.

Правильный ответ: а.

15. Как отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека?

а. При вдыхании зараженного воздуха, попадании ОВ в глаза, на кожу, при употреблении зараженной пищи и воды;

б. С одежды, обуви и головных уборов;

в. Попадая на средства защиты кожи и органов дыхания.

Правильный ответ: а.

16. Из приведенных ответов выберите, чем оценивается опасность химического заражения:

- а. Токсичностью ОВ и направлением ветра;
- б. Площадью разлива ОВ и рельефом местности;
- в. Возможными потерями населения, отнесенным к площади зоны химического заражения;
- г. Свойством ОВ, условиями местности.

Правильный ответ: в.

17. Бактериологическое оружие – это:

- а. Специальное оружие, применяемое для массового поражения сельскохозяйственных животных и водоисточников;
- б. Специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряжаемые биологическими средствами массового поражения живой силы, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- в. Оружие массового поражения людей на определенной территории.

Правильный ответ: б.

18. Из приведенных признаков выберите характеризующие применение бактериологического оружия:

- а. Необычные скопления на определенной местности насекомых и грызунов;
- б. Образование за самолетом темных полос, постепенно оседающих на землю;
- в. Изменение естественной окраски растений;
- г. Наличие в местах глухих разрывов боеприпасов капель жидкости или порошкообразных веществ на почве, растительности и других предметах;
- д. Падеж и заболевание животных;
- е. У пораженных людей – ощущения раздражения носоглотки, глаз, тяжести в груди;
- ж. Наличие насекомых, клещей и грызунов в местах падения авиационных бомб и контейнеров;
- з. Возникновение отдельных пожаров.

Правильный ответ: а, б, г, д, ж.

19. Определите вид боеприпасов и их основное назначение, если поражающее действие этих боеприпасов основано на:

а. Непосредственном воздействии высоких температур на людей, технику и другие объекты;

б. Непосредственном воздействии воздушной ударной волны и огня на людей, здания, сооружения и технику;

в. Прожигании преграды мощной струей продуктов детонации взрывчатых веществ с температурой 6000 - 7000 °С и большим давлением.

Правильный ответ: а – зажигательные, б – объемного взрыва, в – кумулятивные.

20. Определите, какие из перечисленных боеприпасов относятся к высокоточному оружию:

а. Осколочные боеприпасы;

б. Бетонобойные боеприпасы;

в. Управляемые авиационные бомбы;

г. Боеприпасы объемного взрыва.

Правильный ответ: в.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ РСЧС И ГО ПО ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ В МИРНОЕ И ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

1. Оповещение о чрезвычайной ситуации – это:

а. Заблаговременная информация населения о возможной опасности;

б. Сообщение населению и государственным органам управления о проводимых защитных мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуаций или в военное время;

в. Доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС.

Правильный ответ: в.

2. Эвакуация – это:

а. Вывод населения из зоны чрезвычайной ситуации;

б. Вывод (вывоз) населения из очага поражения или из зоны чрезвычайной ситуации;

в. Организованный вывод (вывоз) населения, не занятого в производстве (в том числе учащихся), из городов в загородную зону.

Правильный ответ: в.

3. При объявлении эвакуации граждане обязаны взять с собой:

а. Личные вещи;

б. Хозяйственные принадлежности (стирающие, моющие и чистящие средства, посуду и т.д.);

в. Спальные принадлежности;

г. Документы;

д. Продукты питания;

е. Туалетные принадлежности (мыло, зубную щетку, зубную пасту и т.п.);

ж. Необходимый ремонтный инструмент (молоток, пассатижи, отвертку, топор и т. п.);

з. Средства индивидуальной защиты.

Правильный ответ: а, г, д, е, з.

4. Средства коллективной защиты – это:
- а. Средства защиты органов дыхания и кожи;
 - б. Легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы;
 - в. Инженерные сооружения гражданской обороны, защищающие от оружия массового поражения и других современных средств нападения.

Правильный ответ: в.

5. К коллективным средствам защиты относятся:
- а. Противогазы;
 - б. Респираторы;
 - в. Убежища;
 - г. Средства защиты кожи;
 - д. Противорадиационные укрытия (ПРУ).

Правильный ответ: в, д.

6. Сооружения для защиты людей от последствий аварий (катастроф) и стихийных бедствий в мирное время, а также от поражающих факторов оружия массового поражения и обычных средств нападения противника в военное время - это:

- а. Радиационные укрытия;
- б. Убежища;
- в. Специальные подвалы.

Правильный ответ: б.

7. Из приведенных названий помещений определите относящиеся к основным и вспомогательным для убежищ:

- а. Помещения дизельной электростанции;
- б. Медпункт;
- в. Помещение для отдыха людей;
- г. Фильтровентиляционные камеры;
- д. Помещения для баков с водой;
- е. Отсеки для размещения людей;
- ж. Кладовая;
- з. Станции перекачки фекальных вод.

Правильный ответ: основные - б, в, е;
вспомогательные - а, г, д, ж, з.

8. От каких факторов оружия массового поражения защищает убежище?

а. От всех поражающих факторов ядерного взрыва;

б. От всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия;

в. От химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения;

г. От ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения.

Правильный ответ: б.

9. От каких поражающих факторов защищает противорадиационное укрытие?

а. От ударной волны, радиоактивного заражения и химического оружия;

б. От химического и бактериологического оружия;

в. От радиоактивного заражения.

Правильный ответ: в.

10. Из указанных средств защиты органов дыхания выберите индивидуальные:

а. Ватно-марлевая повязка;

б. Защитный костюм Л-1;

в. Фильтрующий противогаз;

г. Респиратор;

д. Противорадиационное укрытие;

е. Гражданский противогаз;

ж. Защитные очки;

з. Общевоинской противогаз;

и. Убежище встроенное;

к. Изолирующий противогаз;

л. Специальные защитные перчатки;

м. Общевоинской защитный комплект.

Правильный ответ: а, в, г, е, з, к.

11. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

а. От отравляющих веществ;

- б. От радиоактивных веществ;
- в. От бактериальных средств;
- г. От высоких температур внешней среды.

Укажите ошибочное утверждение.

Правильный ответ: г.

12. Из приведенных ответов выберите тот, в котором перечислены основные части фильтрующего противогаза:

а. Лицевая часть, гофрированные трубки вдоха и выдоха, воздушно-дыхательная система;

б. Противогазовая коробка, лицевая часть, сумка для переноски противогаза;

в. Обтюратор, гофрированная трубка, специальный химический пат-1 для очистки выдыхаемого воздуха, дыхательный мешок, кислородный баллон.

Правильный ответ: б.

13. Прочитайте внимательно текст: «...Комплект этой одежды состоит из хлопчатобумажного комбинезона специального покроя, пропитанного специальными химическими веществами, задерживающими пары отравляющих веществ или АХОВ, а также мужского нательного белья, хлопчатобумажного подшлемника и двух пар портянок».

О какой защитной одежде идет речь? Для чего она предназначена?

а. Комплект изолирующей одежды;

б. Защитная фильтрующая одежда;

в. Общевойсковой защитный комплект.

Правильный ответ: б.

14. Из приведенных видов обеспечения выберите характерные для аварийно-спасательных работ:

а. Транспортное;

б. Медицинское;

в. Материальное;

г. Разведка;

д. Продовольственное;

е. Санитарно-гигиеническое;

ж. Инженерное;

- з. Гидрометеорологическое;
- и. Геодезическое;
- к. Техническое;
- л. Дорожное;
- м. Военное;
- н. Информационное.

Правильный ответ: а, б, в, г, ж, з, к, л.

15. Основным содержанием аварийно-спасательных работ являются действия по спасению людей. При большинстве чрезвычайных ситуаций они проводятся в четыре этапа. Какие это этапы? Выберите правильный ответ из следующих:

а. Составление плана, определение методов проведения, подготовка к проведению с применением инженерной техники и проведение аварийно-спасательных работ;

б. Определение маршрутов поиска пострадавших, выдвижение спасателей к месту обнаружения пострадавших, проведение спасательных работ, первоочередное жизнеобеспечение пострадавших;

в. Поиск и обнаружение пострадавших, обеспечение доступа спасателей и работы по деблокированию пострадавших, оказание пострадавшим первой медицинской помощи и эвакуация их из зон опасности.

Правильный ответ: в.

16. Удаление радиоактивных веществ, обеззараживание или удаление отравляющих веществ, болезнетворных микробов и токсинов с кожного покрова людей, а также с надетых средств индивидуальной защиты, одежды и обуви – это:

а. Санитарная обработка;

б. Способ профилактики инфекционного заболевания;

в. Дезинфекция;

г. Дезактивация.

Правильный ответ: а.

17. Частичную санитарную обработку при заражении капельножидкими отравляющими веществами проводят немедленно. Для этого необходимо:

а. Снять противогаз, обработать его лицевую часть раствором из индивидуального противохимического пакета, за-

тем обработать зараженные места одежды, снять ее и обработать тело;

б. Не снимая противогаза, следует вначале обработать открытые участки кожи, на которые попало ОВ, а затем зараженные места одежды и лицевую часть противогаза раствором из индивидуального противохимического пакета;

в. Снять одежду и противогаз, раствором из индивидуального противохимического пакета обработать участки кожи, на которые попало ОВ, одежду и противогаз сдать.

Правильный ответ: б.

18. Для проведения частичной санитарной обработки при заражении бактериальными (биологическими) средствами необходимо:

а. Снять противогаз, одежду и обувь и сдать их в пункт обработки. Тело обмыть теплой водой с мылом. В случае прикосновения к снятой одежде повторно обмыться теплой водой;

б. Удалить с одежды и обуви бактериальные средства, снять противогаз, затем одежду и обувь. Тело обмыть теплой водой;

в. Не снимая противогаза, обметанием или отряхиванием удалить бактериальные средства с одежды, обуви и средств защиты, протереть дезинфицирующими средствами участки тела, а при возможности обмыть их теплой водой с мылом. Обработку необходимо провести так, чтобы открытые участки тела не касались наружных поверхностей одежды и обуви.

Правильный ответ: в.

19. При одновременном заражении радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными (биологическими) средствами в первую очередь обезвреживаются:

а. Отравляющие вещества, а затем радиоактивные вещества и бактериальные (биологические) средства;

б. Радиоактивные вещества и бактериальные (биологические) средства, а затем отравляющие вещества;

в. Бактериальные средства, а затем радиоактивные и отравляющие вещества.

Правильный ответ: а.

2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

1. Из приведенных определений выберите принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье человека – это...»:

- а. Отсутствие болезней и физических недостатков;
- б. Отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
- в. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Правильный ответ: в.

2. От каких факторов зависят здоровье духовное, физическое, социальное?

- а. От двигательной активности человека, рационального питания, соблюдения правил личной гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни, оптимального соотношения умственного и физического труда, умения отдыхать;
- б. От условий жизни человека, его труда, отдыха, питания, жилья, а также уровня культуры, воспитания и образования;
- в. От системы мышления, отношения к окружающему миру и ориентации в нем.

Правильный ответ: а - физическое, б - социальное, в - духовное.

3. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% зависит от:

- а. Образа жизни;
- б. Экологических факторов;
- в. Наследственности;
- г. Состояния медицинского обслуживания населения.

Правильный ответ: а.

4. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия окружающей среды. Какие из приведенных факторов воздействия внешней среды влияют на здоровье человека:

а. Личные, общественные, индивидуальные, природные, медицинские;

б. Физические, химические, биологические, социальные, психические;

в. Материальные, политические, расовые, идеологические, умственные.

Правильный ответ: б.

5. Основными факторами, отрицательно воздействующими на здоровье человека в современном обществе, являются:

а. Отсутствие необходимых медицинских препаратов, недостаточное количество специализированных медицинских учреждений, отсутствие у населения необходимых знаний о здоровье, способах оказания само- и взаимопомощи;

б. Отсутствие личной заинтересованности в здоровье, незнание форм методов укрепления здоровья;

в. Отсутствие стабильности, неуверенность в завтрашнем дне, высокая интенсивность труда и низкая физическая активность во время работы, неудовлетворительная экология.

Правильный ответ: в.

6. «...На практике обязательное медицинское страхование в России было реализовано выдачей гражданам страхового полиса». Что гарантирует страховой полис?

а. Минимум оказания медицинской помощи в каждом конкретном случае;

б. Бесплатное приобретение лекарств и перевязочного материала;

в. Выделение дополнительных финансовых средств на лечение.

Правильный ответ: а.

ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

1. В тексте: «Попадая в организм человека, эти микроорганизмы до поры до времени не вызывают серьезных изменений. Но если он ослаблен в результате тяжелой травмы, длительного заболевания или других причин, эти микроорганизмы очень быстро становятся опасными для здоровья...» о каких микроорганизмах идет речь?

- а. О болезнетворных (патогенных);
- б. О сапрофитах;
- в. Об условно патогенных.

Правильный ответ: в.

2. Из приведенных ниже заболеваний выберите те, которые относятся к кишечным и к кровяным инфекциям:

- а. Дизентерия;
- б. Дифтерия;
- в. Сыпной тиф;
- г. Сибирская язва;
- д. Клещевой энцефалит;
- е. Брюшной тиф;
- ж. Грипп;
- з. Корь.

Правильный ответ: кишечные инфекции - а, е; кровяные инфекции - в, д.

3. Какие инфекции передаются воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем?

- а. Инфекции дыхательных путей;
- б. Кровяные инфекции.

Правильный ответ: а.

4. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых?

- а. Наружных покровов;
- б. Кишечных;
- в. Крови.

Правильный ответ: в.

5. Что такое инкубационный период?

а. Время от начала заболевания до выздоровления;

б. Время от момента внедрения микроорганизма до появления болезни;

в. Время от начала заболевания до момента активного проявления болезни.

Правильный ответ: б.

6. В развитии инфекционного заболевания прослеживаются несколько последовательно сменяющихся периодов. Что это за периоды?

а. Скрытый (инкубационный), начало заболевания, активного проявления болезни, выздоровления;

б. Предынкубационный, острого развития болезни, пассивный период, выздоровления;

в. Начальный, инфицирования, опасный, пассивный, заключительный.

Правильный ответ: а.

7. Найдите в приведенном перечне способ передачи инфекции, указанный ошибочно:

а. Фекально-оральный;

б. Воздушно-капельный;

в. Механический;

г. Жидкостный;

д. Переносчиками зоонозных инфекций;

е. Контактный или контактно-бытовой.

Правильный ответ: в.

8. С биологической точки зрения иммунитет - это:

а. Функциональное состояние организма под воздействием инфекционного заболевания;

б. Способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

в. Механизм выработки специальных веществ, противодействующих попаданию инфекции в организм человека.

Правильный ответ: б.

9. К органам иммунной системы человека относятся:

- а. Легкие, сердце, кровь, головной мозг;
- б. Почки, легкие, поджелудочная железа, нервная система;
- в. Костный мозг, печень, селезенка, лимфатическая система.

Правильный ответ: в.

10. Из текста: «...в результате употребления домашних консервированных продуктов у человека заболела голова, появились слабость, боли вздутие живота, рвота, колики, незначительно повысилась температура» определите вид инфекционного заболевания:

- а. Дизентерия;
- б. Ботулизм;
- в. Пищевое отравление.

Правильный ответ: б.

11. Признаки инфекционного заболевания: через несколько часов после заболевания появляется озноб, температура повышается до 38 - 39 °С, ощущаются ломота во всем теле, слабость, недомогание, тяжесть в животе, схваткообразные боли, тошнота, рвота, понос. Что это за заболевание и какой должна быть первая помощь больному? Выберите правильный ответ:

а. Пищевая токсикоинфекция. Помощь заключается в полном удалении пищи путем многократного промывания желудка теплой кипяченой водой, приеме активированного угля и 2-4%-ного раствора бикарбоната натрия (сода), целесообразно обильное питье и строгая диета, в тяжелых случаях больного госпитализируют;

б. Дифтерия. Необходимо срочное обращение к врачу-инфекционисту. Как правило, в этом случае вводят дифтерийную сыворотку (готовые антитела), антибиотики. Кроме сыворотки можно использовать лечение паром или холодным влажным воздухом и средствами, успокаивающими нервную систему;

в. Ботулизм. Оказание помощи заключается в очень быстром промывании желудка теплым 5%-ным раствором питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды). Обязательно введение сыворотки и антитоксина.

Правильный ответ: а.

12. Какое заболевание является одним из самых массовых, типичным представителем острых респираторных вирусных инфекций? Что или кто является источником этого заболевания? Какие профилактические мероприятия при этом необходимы? Выберите правильный ответ:

а. Лептоспироз – заболевание, которое сопровождается выраженной лихорадочной реакцией. Источником его являются грызуны (крысы, мыши). Профилактика сводится к защите колодцев и пищи. В ряде случаев проводится вакцинация. В периоды значительного размножения грызунов организуется их уничтожение;

б. Скарлатина. Источник – больной человек или болезнeno-ситель. Передается воздушно-капельным путем. Профилактика заключается в изоляции больного и активной иммунизации;

в. Грипп. Источник – больной гриппом. Заражение происходит капельным путем при кашле, чихании, разговоре.

Важные профилактические меры – прививки, введение гамма-глобулина и прием дибазола, обладающего иммуностимулирующим эффектом.

Правильный ответ: в.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

1. Здоровый образ жизни – это:

- а. Мироззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- б. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в. Система жизнедеятельности человека, в которой главной составляющей является отказ от вредных привычек.

Правильный ответ: б.

2. Режим жизнедеятельности человека – это:

- а. Установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;
- б. Система деятельности человека в быту и на производстве;
- в. Индивидуальная форма его существования в условиях среды обитания.

Правильный ответ: а.

3. Все продукты питания могут быть поделены на группы:

- а. Животного и растительного происхождения;
- б. Минеральные и искусственные;
- в. Мясные и молочные.

Правильный ответ: а.

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

- а. 40 и 60%;
- б. 50 и 50%;
- в. 30 и 70%.

Правильный ответ: а.

5. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?

- а. Поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой;

- б. Снижает психологические и физические нагрузки;
- в. Осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем.

Правильный ответ: а.

6. Основная причина умственного утомления:
- а. Длительная и интенсивная умственная деятельность;
 - б. Длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
 - в. Нарушение деятельности системы кровообращения.

Правильный ответ: а.

7. Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни:

- а. Оптимальный уровень двигательной активности;
- б. Малоподвижный образ жизни;
- в. Небольшие и умеренные физические нагрузки;
- г. Занятия физической культурой и спортом;
- д. Рациональное питание;
- е. Курение и употребление алкоголя в небольших количествах;
- ж. Соблюдение режима труда и отдыха;
- з. Закаливание организма.

Правильный ответ: а, г, д, ж, з.

8. Причины переутомления:

- а. Продолжительный сон и продолжительный активный отдых;
- б. Неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка;
- в. Позднее пробуждение ото сна, отказ от завтраков и прогулок.

Правильный ответ: б.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Для движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- а. Опорно-двигательный аппарат;
- б. Центральная нервная система;
- в. Сердечно-сосудистая система.

Правильный ответ: а.

2. Гиподинамия – это:

- а. Недостаток движения;
- б. Избыток движения;
- в. Физическое перенапряжение организма.

Правильный ответ: а.

3. Двигательная активность – это:

- а. Ежедневная система физической тренировки организма;
- б. Периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Правильный ответ: в.

4. Последствие недостатка движения:

- а. Снижение умственной и физической деятельности;
- б. Ухудшение сна;
- в. Полная остановка роста;
- г. Частичная потеря слуха.

Правильный ответ: а.

5. Основные составляющие тренированности организма человека:

- а. Сила, ловкость, умение выдерживать разные нагрузки, высокая работоспособность;
- б. Сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;

в. Выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

Правильный ответ: б.

б. Сердечно-дыхательная выносливость – это способность выдерживать:

а. Предельно допустимые нагрузки в течение суток;

б. Чередование легких, средних и тяжелых нагрузок за неделю;

в. Длительно физическую нагрузку умеренной интенсивности.

Правильный ответ: в.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

1. При ослаблении деятельности сердечной мышцы или нарушении сердечного ритма может возникнуть:

- а. Инсульт;
- б. Острая сердечная недостаточность;
- в. Остановка сердца.

Правильный ответ: б.

2. Причиной сердечной недостаточности могут быть:

а. Ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы;

б. Внутреннее и наружное кровотечения, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары;

в. Тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, размозжение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги.

Правильный ответ: а.

3. Для оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности следует:

а. Обложить пострадавшего грелками;

б. Дать пострадавшему валидол, нитроглицерин или корвалол;

в. Вызвать «Скорую помощь»;

г. Побрызгать на лицо и шею пострадавшего прохладной водой и дать ему понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;

д. Придать пострадавшему удобное полусидячее положение и обеспечить приток свежего воздуха.

Разместите указанные рекомендации в необходимом порядке их выполнения.

Правильный ответ: д, г, а, б, в.

4. Инсульт происходит:

- а. При ослаблении деятельности сердечной мышцы;
- б. При нарушении сердечного ритма;
- в. При резком сокращении притока крови к одному из участков мозга.

Правильный ответ: в.

5. Причинами инсульта могут быть:

- а. Мозговое кровоотечение, блокирование кровеносного сосуда сгустком крови;
- б. Пороки сердца, инфаркт миокарда, сильное переутомление;
- в. Обширные внутренние кровоотечения, повреждения головного и спинного мозга.

Правильный ответ: а.

6. Для оказания первой медицинской помощи при инсульте необходимо:

- а. Проверить наличие дыхания и пульса, при их отсутствии начать реанимацию;
- б. Посадить пострадавшего в удобное для него положение и дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- в. Вызвать «Скорую помощь»;
- г. Обеспечить пострадавшему приток свежего воздуха;
- д. Положить пострадавшего в удобное для него положение, ослабить тугую одежду на шее, груди, талии;
- е. Ногам пострадавшего придать возвышенное положение.

Выберите необходимые действия и разместите их в логической последовательности.

Правильный ответ: в, д, г, а.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

1. Кровотечение – это:

а. Быстрое выделение крови из органов;

б. Истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок;

в. Выход крови наружу из поврежденных органов.

Правильный ответ: б.

2. Кровотечение бывает следующих видов:

а. Венозное, артериальное, капиллярное, паренхиматозное, смешанное;

б. Венозное, артериальное, легочное, носовое;

в. Поверхностное, глубокое, смешанное.

Правильный ответ: а.

3. Из приведенных примеров выберите характеризующие венозные кровотечения:

а. Кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей;

б. Кровь сочится по всей поверхности раны и ее трудно остановить;

в. Кровь имеет темный цвет, не пульсирует, вытекает из раны спокойно, непрерывно.

Правильный ответ: в.

4. Временно остановить кровотечение можно несколькими способами. Выберите правильные:

а. Пальцевым прижатием артериального сосуда ниже места ранения;

б. Наложением асептической повязки на место кровотечения;

в. Наложением жгута на 3-5 см выше раны;

г. Пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны;

д. Максимальным разгибанием конечности;

е. Наложением давящей повязки на место кровотечения;

ж. Наложением жгута на 3-5 см ниже раны;

з. Максимальным сгибанием конечности;

- и. Возвышенным (несколько выше грудной полости) положением поврежденной конечности;
- с. Минимальным сгибанием конечности.

Правильный ответ: в, г, е, з, и.

5. Артериальное кровотечение из сосудов верхних и нижних конечностей останавливают в два этапа:

- а. Прижимают артерию выше места повреждения к кости, а затем накладывают стандартный или импровизированный жгут;
- б. Прижимают артерию чуть ниже места повреждения, после остановки кровотечения накладывают давящую повязку.

Правильный ответ: а.

6. Самый надежный способ остановки кровотечения при повреждении

крупных артериальных сосудов рук и ног:

- а. Наложение давящей повязки;
- б. Пальцевое прижатие;
- в. Наложение жгута;
- г. Максимальное сгибание конечности.

Правильный ответ: в.

7. Какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья?

- а. Максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом;
- б. Поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу;
- в. Согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу.

Правильный ответ: б.

8. Из приведенных ответов выберите определяющие максимальное время наложения жгута летом и зимой:

- а. 0,5 часа;
- б. 1 час;
- в. 1,5 часа;

- г. 2 часа;
- д. 2,5 часа.

Правильный ответ: г - летом, в - зимой.

9. При внутреннем кровотечении необходимо:

- а. Дать пострадавшему обезболивающее средство, наложить тугую повязку, вызвать «Скорую помощь»;
- б. Осмотреть пострадавшего, наложить тугую повязку, на поврежденное место наложить холод, вызвать «Скорую помощь»;
- в. Осмотреть пострадавшего и обеспечить ему абсолютный покой, провести непосредственное прижатие области кровотечения, положить холод, вызвать «Скорую помощь».

Правильный ответ: в.

10. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?

- а. Фамилию, имя, отчество пострадавшего, время получения ранения;
- б. Дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута;
- в. Фамилию, имя, отчество пострадавшего, время наложения жгута, фамилию, имя, отчество наложившего жгут.

Правильный ответ: б.

11. Перед наложением давящей повязки на руку необходимо:

- а. Промыть руку водой и обработать ее зеленкой;
- б. Обработать руку йодом;
- в. Обработать руку перекисью водорода или слабым раствором марганцовки.

Правильный ответ: в.

12. Как правильно оказать помощь при глубоком и обширном ранении? Выберите действия из предлагаемых и определите их очередность:

- а. Дать успокаивающее лекарство пострадавшему;
- б. Продезинфицировать рану;
- в. Обеспечить неподвижность поврежденной части тела;
- г. Измерить температуру;

- д. Остановить кровотечение;
- е. Наложить стерильную повязку;
- ж. Доставить пострадавшего в травматологический пункт;
- з. Дать пострадавшему обезболивающее средство.

Правильный ответ: д, б, е, в, з, ж.

13. Найдите ошибку при перечислении назначения повязки:

- а. Закрывает рану;
- б. Предохраняет рану от загрязнения;
- в. Предохраняет рану от воздействия воздушной среды;
- г. Уменьшает боль.

Правильный ответ: в.

14. Любую повязку начинают накладывать с фиксирующих ходов. Это означает:

- а. Первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта и зафиксировав его вторым туром;
 - б. Фиксирование второго тура бинта к третьему;
 - в. Второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой.
- Правильный ответ:** а.

15. Начинают и заканчивают повязку на:

- а. Более широкой части тела;
- б. Более узкой части тела;
- в. На средней, не очень широкой и не очень узкой части тела.

Правильный ответ: б.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах:

- а. На место ушиба наложить тугую повязку;
- б. Обеспечить покой пострадавшему;
- в. На место ушиба наложить холод;
- г. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Правильный ответ: в, а, б, г.

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при растяжении:

- а. Обеспечить покой поврежденной конечности;
- б. Придать поврежденной конечности возвышенное положение;
- в. Наложить холод на поврежденное место;
- г. Наложить тугую повязку на поврежденное место;
- д. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Правильный ответ: в, г, а, б, д.

3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при разрывах связок и мышц:

- а. Придать поврежденной конечности возвышенное положение;
- б. На поврежденное место наложить холод;
- в. Дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. Наложить тугую повязку и обеспечить покой пострадавшему;
- д. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Правильный ответ: б, г, в, а, д.

4. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах:

- а. Наложить тугую повязку;
- б. Дать пострадавшему обезболивающее средство;
- в. Обеспечить покой поврежденной конечности;
- г. Доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Правильный ответ: в, а, б, г.

5. Определите, какие из нижеперечисленных являются признаками переломов:

а. Нарушение функции конечности;

б. Тошнота и рвота;

в. Появление сильной боли при попытке движения рукой или ногой;

г. Деформация и некоторое укорочение поврежденной конечности;

д. Временная потеря зрения и слуха;

е. Подвижность конечности в необычном месте.

Правильный ответ: а, в, г, е.

6. Из приведенных действий выберите те, которые запрещаются при оказании первой медицинской помощи при переломах:

а. Имобилизовать поврежденные конечности;

б. Вставляя на место и вправлять кости;

в. Устранять искривление конечности;

г. Останавливать кровотечение.

Правильный ответ: б, в.

7. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах:

а. Остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б. Дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в медицинское учреждение;

в. Придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Правильный ответ: а.

8. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах:

а. На место перелома наложить тугую повязку, дать обезболивающее, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б. Дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

в. Провести иммобилизацию, на место перелома наложить холод, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Правильный ответ: б.

9. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации?

а. Можно только на верхние конечности;

б. Можно, закрепив шину так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство;

в. Нельзя: сначала под шину следует наложить мягкую прокладку (вату, полотенце и т.п.).

Правильный ответ: в.

10. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга:

а. Срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод;

б. Наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить в медицинское учреждение;

в. Дать пострадавшему обезболивающее и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение.

Правильный ответ: а.

11. При сотрясении головного мозга недопустимо:

а. Укладывать пострадавшего в постель на спину;

б. Самостоятельное передвижение пострадавшего и прием им жидкости;

в. Находиться в спокойном состоянии без движений.

Правильный ответ: б.

12. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при переломе ребер:

а. Придать пострадавшему возвышенное положение, дать успокаивающее средство, наложить тугую повязку на грудную клетку;

б. Наложить на грудную клетку асептическую повязку, дать обезболивающее средство, положить пострадавшего на бок;

в. Дать пострадавшему обезболивающее средство, наложить тугую повязку на грудную клетку, придать пострадавшему возвышенное положение сидя (полулежа).

Правильный ответ: в.

13. Накладывая тугую повязку на грудную клетку при переломе ребер, первые ходы бинта делают:

а. В состоянии вдоха;

б. В состоянии выдоха;

в. При задержанном дыхании.

Правильный ответ: б.

14. Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при переломе грудины и закрытом пневмотораксе:

а. Если есть возможность, дать пострадавшему кислород, вызвать «Скорую помощь», поддерживать позвоночник в неподвижном состоянии, дать пострадавшему успокаивающее средство;

б. Дать пострадавшему успокаивающее средство, поддерживать необходимую температуру тела, на грудину наложить холод, вызвать «Скорую помощь»;

в. Дать пострадавшему обезболивающее средство, уложить, приподняв изголовье, если есть возможность, дать кислород, срочно вызвать «Скорую помощь».

Правильный ответ: в.

15. Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при повреждении живота с внутренним кровотечением:

а. Пострадавшего уложить на носилки на спину, положить холод на живот, срочно доставить в лечебное учреждение;

б. Дать пострадавшему обезболивающие средства, поддерживать проходимость дыхательных путей, вызвать «Скорую помощь»;

в. Уложить пострадавшего в постель, дать успокоительное средство и немного холодного питья (воды, сока), вызвать «Скорую помощь».

Правильный ответ: а.

16. Определите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при ранении живота:

а. Уложить пострадавшего в постель, обработать рану раствором бриллиантовой зелени, наложить тугую повязку, вызвать «Скорую помощь»;

б. На рану наложить тугую повязку, обеспечить покой поврежденному месту, сверху на повязку наложить холод, вызвать «Скорую помощь»;

в. На рану наложить стерильную повязку, укрепив ее полосками лейкопластыря; если обнажились внутренние органы, покрыть их чистой влажной тканью или стерильными салфетками, срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение, транспортировку осуществлять на носилках в положении лежа.

Правильный ответ: в.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

1. Признаки клинической смерти – это отсутствие:

- а. Сознания, реакции зрачков на свет, пульса на сонной артерии и дыхания;
- б. Слуха, вкуса, наличие трупных пятен;
- в. Пульса и дыхания, окоченение конечностей.

Правильный ответ: а.

2. При оказании реанимационной помощи необходимо:

а. Положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, произвести прекардиальный удар в области грудины, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «Скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу;

б. Положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, произвести прекардиальный удар в области шеи, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, срочно доставить пострадавшего в больницу;

в. Произвести удар в области мечевидного отростка, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких, вызвать «Скорую помощь» или срочно доставить пострадавшего в больницу.

Правильный ответ: а.

3. Порядок действий по определению признаков клинической смерти следующий:

1. Убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачков на свет, дыхания

и пульса на сонной артерии;

5. Определить, есть ли отечность нижних и верхних конечностей, реагируют ли зрачки на свет, произошла ли потеря речи у пострадавшего;

3. Убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травмы головы или позвоночника.

Правильный ответ: а.

4. Как правильно нанести прекардиальный удар?

а. Коротко и достаточно резко ребром сжатой в кулак ладони в точку на грудины выше мечевидного отростка на 2-3 см; локоть руки, наносящей удар, должен двигаться вдоль тела пострадавшего; сразу после удара выяснить, возобновилась ли работа сердца;

б. Ладонью в точку на грудины выше мечевидного отростка на 2-3 см 12 см влево от центра грудины; локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего; удар должен быть скользящим;

в. Ребром сжатой в кулак ладони в точку на грудины выше мечевидного отростка на 2-3 см и на 2 см влево от центра грудины; после первого нанести второй удар.

Правильный ответ: а.

5. Пострадавшему необходим непрямой массаж сердца. Последовательность ваших действий:

а. Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность; встать колени с левой стороны от пострадавшего лицом к нему; над его сердцем на грудины положить ладони, приподняв пальцы (большие пальцы должны быть разведены в разные стороны), давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела; ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, грудная клетка вернется в исходное положение;

б. Положить пострадавшего на ровную твердую поверхность; встать на колени с левой стороны от пострадавшего лицом к нему; на область сердца положить разом две ладони (при этом пальцы рук должны быть разжаты); поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;

в. Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны; в точку проекции сердца на грудины положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно ритмично через каждые 2-3 секунды.

Правильный ответ: а.

6. Проводить искусственную вентиляцию легких необходимо при отсутствии у пострадавшего:

а. Сердцебиения и дыхания или когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание с частотой дыхательных движений до 10 в минуту;

б. Координации и речи при непрерывном кашле, приводящем к сбою дыхания;

в. Сердцебиения, но сохранении самостоятельного дыхания с частотой дыхательных движений более 10 в минуту.

Правильный ответ: а.

7. Чтобы предупредить повреждение мозга после остановки сердца, необходимо принять срочные меры. Определите последовательность мероприятий по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему при остановке сердца:

а. Нанести прекардиальный удар;

б. Вызвать «Скорую помощь» или направить пострадавшего в больницу;

в. Расстегнуть стесняющие дыхание пояс, ворот рубашки;

г. Приступить к непрямому массажу сердца;

д. Уложить пострадавшего на твердую ровную поверхность;

е. Провести искусственную вентиляцию легких.

Правильный ответ: д, в, а, г, е, б.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативно-правовые источники

1. Конституция Российской Федерации: Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с учетом поправок, внесенных законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, с изменениями одобренными на общероссийском голосовании 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>
2. Федеральный закон от 31.05.1996 N 61-ФЗ «Об обороне».
3. Федеральный закон от 12.02.1998 N 28-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О гражданской обороне».
4. Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
5. Федеральный закон от 25 июля 2002 года N 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе».
6. Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «О статусе военнослужащих».
7. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О воинской обязанности и военной службе».
8. Федеральный закон от 26.02.1997 N 31-ФЗ (ред. от 05.04.2013) «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации».
9. Федеральный закон от 01.04.1993 N 4730-I (в ред. от 08.12.2011 N 424-ФЗ) «О государственной границе Российской Федерации».
10. «Военная доктрина Российской Федерации" (утв. Президентом РФ 25.12.2014 N Пр-2976)».
11. «Положение об организации обучения населения в области гражданской обороны» (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 2 ноября 2000 года N 841).
12. Указ Президента РФ от 07.05.1992 N 466. «О создании Вооруженных Сил Российской Федерации».

13. Указ Президента РФ от 12.05.2009 N 537 (ред. от 01.07.2014) «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».

14. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации» (вместе с «Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации», «Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации», «Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации»).

15. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

Рекомендуемая основная литература

№	Наименование
1.	Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469524
2.	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, 2022. — 639 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13550-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476255

Рекомендуемая дополнительная литература

№	Наименование
1.	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, 2023. —

	313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469496
2.	Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 362 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-9916-9964-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/437964

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Операционная система Windows
3.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
4.	Справочная правовая система «Гарант»
5.	Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.chuvsu.ru
6.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru