Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 18:17:09
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Безопасность жизнедеятельности

Специальность

52.02.04 Актерское искусство

Квалификация выпускника
Актер, преподаватель

Форма обучения: очная

на базе основного общего образования

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Специальность 52.02.04. Актерское искусство/– М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Организация-разработчик:	Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»

Директор Международного
дипломатического колледжа_____/Н.И. Платонова

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине**
2. Материалы для текущего контроля успеваемости по учебной дисциплине
3. Материалы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

1. Паспорт оценочных материалов по учебной дисциплине

В результате освоения учебной дисциплины **Безопасность жизнедеятельности** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО (углубленной подготовки):
52.02.04 Актерское искусство (углубленной подготовки)

следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные компетенции (ПК), и общими компетенциями (ОК):

У 1	Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
У 2	Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
У 3	Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
У 4	Применять первичные средства пожаротушения;
У 5	Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;
У 6	Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;
У 7	Владеть способами бесконфликтного общения и саморегулящии в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
У 8	Оказывать первую помощь пострадавшим.
З 1	Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики.
З. 2	Прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму, как серьезной угрозе национальной безопасности России;
З. 3	Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;
З 4	Основ военной службы и обороны государства;
З 5	Задачи и основные мероприятия гражданской обороны;
З6	Способы защиты населения от оружия массового поражения;
З7	Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

З8	Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
З9	Основные виды вооружения, военной техники и специального

	снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностями СПО;
З10	Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
З11	Порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ПК 1.1.	Применять профессиональные методы работы с драматургическим и литературным материалом.
ПК 1.2.	Использовать в профессиональной деятельности выразительные средства различных видов сценических искусств, соответствующие видам деятельности.
ПК 1.3.	Работать в творческом коллективе с другими исполнителями, режиссером, художником, балетмейстером, концертмейстером в рамках единого художественного замысла.

ПК 1.4.	Создавать художественный образ актерскими средствами, соответствующими видам деятельности.
ПК 1.5.	Самостоятельно работать над ролью на основе режиссерского замысла.
ПК 1.6.	Общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления.
ПК 1.7.	Анализировать конкретные произведения театрального искусства.
ПК 1.9.	Анализировать художественный процесс во время работы по созданию спектакля.
ПК 1.9.	Использовать театроведческую и искусствоведческую литературу в своей профессиональной деятельности.
ПК 2.1.	Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в детских школах искусств по видам искусств, других организациях дополнительного образования, общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.
ПК 2.2.	Использовать знания в области психологии и педагогики, специальных и теоретических дисциплин в преподавательской деятельности.
ПК 2.3.	Использовать базовые знания и практический опыт по организации и анализу учебного процесса, методике подготовки и проведения урока в исполнительском классе.
ПК 2.4.	Применять классические и современные методы преподавания, анализировать особенности отечественных и мировых художественных школ.
ПК 2.5.	Использовать индивидуальные методы и приемы работы в исполнительском классе с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.
ПК 2.6.	Планировать развитие профессиональных умений обучающихся
ПК 2.7.	Владеть театральным репертуаром для детских школ искусств по видам искусств.

Формой аттестации по учебной дисциплине является экзамен

Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В процессе освоения программы учебной дисциплины осуществляется контроль:

- промежуточных результатов, обеспечивающих формирование конечных результатов учебной дисциплины,
- следующих общих компетенций: ОК 1,ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10
- следующих профессиональных компетенций: ПК 1.1,ПК 1.2,ПК 1.3,ПК 1.4,ПК 1.5, ПК 1.6,ПК 1.7,ПК 1.9,ПК1.9,ПК 2.1.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 2.4.ПК 2.5.ПК 2.6.ПК 2.7.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, компонентов следующих профессиональных компетенций, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.

Результаты обучения: умения, знания, профессиональные и общие компетенции	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
У 1. Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; ОК3,ОК4,ОК6,ОК7, ПК1.7,ПК2.1,ПК2.2,ПК2.3,ПК2.6	- владеть способы защиты от негативных воздействий ЧС. - Пользоваться средствами индивидуальной защиты. - Знать местонахождения коллективных средств защиты. - Знать пути эвакуации из учебного корпуса. Уметь самостоятельно эвакуироваться.	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*
У 2. Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; ОК3,ОК4,ПК1.5,ПК1.7,ПК2.1, ПК2.6,ПК2.7	Уметь пользоваться средствами индивидуальной защиты. Знать и уметь применять правила техники безопасности.	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*
У 3. Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; ОК3,ОК4, ,ПК2.1	Выполнять норматив по одеванию средств индивидуальной зашиты. Знать местонахождения ближайшего укрытия..	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*

У 4. Применять первичные средства пожаротушения; ОК3,ОК4, ,ПК2.1	- Знать определения пожара. - уметь пользоваться огнетушителем. - Знать правила безопасного поведения во время тушения пожара. - Уметь выбрать огнетушителя.	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*
У 5. Ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;	- Знать, как называется полученная специальность в перечне военно-учетных. - Знать, родственные специальности в перечне военноучетных	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*

ОК3,ОК4,ОК5,ОК6, , ПК1.7,ПК2.1		
У 6. Применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7,ОК8, , ПК1.1,ПК1.3,ПК1.6,ПК1.7,ПК2.1	Уметь применять воинские уставы в повседневной жизни военнослужащих.	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*
У 7. Владеть способами бесконфликтного общения и саморегулящии в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; ОК3,ОК4,ОК5,ОК6,ОК7, , ПК1.1,ПК1.7,ПК2.1	- Знать способы саморегуляции, приемы безконфиликтного общения. - Определять конфликтную ситуацию. - Определять экстремальную ситуацию. - Быть способным отреагировать адекватно на агрессию и внезапную опасность.	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*
У 8. Оказывать первую помощь пострадавшим. ОК3, ,ПК2.1	Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах, встречающихся на производстве и в быту.	*Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях*
Знать:		
З 1 Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики. ОК1,ОК4,ОК6,ПК1.1,ПК1.5, ПК2.3,ПК	Знать факторы, влияющие на устойчивость объекта экономики. Знать принципы обеспечения устойчивости объектов экономики.	*Стандартизированный контроль (Тестовая форма), письменная и практическая проверка.*
З 1 Прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму, как серьезной угрозе национальной безопасности России; ОК1,ОК2,ОК4,ОК5, ,ПК1.7,ПК2.3	Знать что такое аварийно – спасательные работы. Знать порядок выполнения аварийных работ. Знать порядок выполнения спасательных работ. Правила поведения при угрозе теракта.	*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся, письменные и практические проверки.*

З2 Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; ОК2,ОК4,ОК5, , ПК1.1,ПК1.5,ПК1.7,ПК2.1		*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся, Стандартизированный контроль,*
З3Основ военной службы и обороны государства; ОК2,ОК4, ,ПК1.9	Знать что такое В.С., что такое воинская обязанность, что такое воинская служба, организационную структуру В.С.	*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся,*
З4Задачи и основные мероприятия гражданской обороны; ОК2, ,ПК1.9,ПК2.1	Знать что такое Гражданская оборона. Знать силы и средства ГО Знать основные задачи ГО Знать мероприятия проводимых в очагах поражения	*Стандартизированный контроль (Тестовая форма), письменная и практическая проверка.*
З5Способы защиты населения от оружия массового поражения; ОК2, ,ПК2.1	Знать что такое Гражданская оборона, Знать силы и средства ГО, ее задачи.	*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся, письменные и практические проверки.*
З6Меры пожарной безопасности и	Знать правила пожарной безопасности.	*Фронтальный, индивидуальный и*
правила безопасного поведения при пожарах; ОК2, ,ПК2.1	Знать правила поведения при тушении пожара.	*комбинированный опрос учащихся,*
З7Организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; ОК2,	Знать ст. 22 Закона «О всеобщей воинской обязанности и военной службе» Знать что такое отсрочка и право на отсрочку.	*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся,*
З8Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностями СПО; ОК2, ,ПК1.9	Знать основные виды вооружения Военно-морского флота. Знать основные виды вооружения Сухопутных войск. Знать основные виды вооружения Военно-воздушных Сил Знать что такое Виды ВС и Рода войск.	*Стандартизированный контроль (Тестовая форма), письменная и практическая проверка.*
З9Область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы; ОК2,ОК3, ОК4,ОК5,ОК8,ОК9, ПК1.1,ПК1.2,ПК1.3,ПК1.4, ПК1.6,ПК1.9,ПК2.4,ПК2.5	Знать область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении воинской службы.	*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся, письменные и практические проверки.*
З 10 Порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим. ОК2, ,ПК2.1	Знать порядок и правила оказания первой медицинской помощи при травмах наиболее часто случающихся на производстве.	*Фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос учащихся, Стандартизированный контроль,*

3. Материалы для текущего контроля успеваемости по учебной

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

Контроль и оценка текущих результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения *практических занятий, тестирования, контрольных работ.*

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) Таблица № 2

Элемент учебной дисциплины	**Формы и методы контроля**					
	Текущий контроль		**Текущий /Рубежный контроль**		**Промежуточная аттестация**	
	Форма контроля	**Проверяемые ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ПК, ОК, У, З**	**Форма контроля**	**Проверяемые ПК, ОК, У, З**
РазделI Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени			*Контрольная работа №1*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1-*	*экзамен*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1-2.7*
Тема 1.1 Общая характеристика чрезвычайных ситуации мирного и военного времени	*Устный опрос Тестирование Самостоятельная работа*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1- 2.7*				
Тема 1.2 Организационные основы по защите населения от ЧС природного и техногенного характера.	*Устный опрос Самостоятельная работа*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1- 2.7*				
Тема 1.3 Основы обеспечения безопасности в производственной среде.	*Устный опрос Практическая работа Тестирование Самостоятельная работа*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1- 2.7*				
Раздел 2 Основы военной службы.			*Контрольная работа №2*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1-2.7*	*экзамен*	*У1-8 З 1-10 ОК 1-10 ПК 1.1-1.9, 2.1-2.7*

Тема 2.1 Основы обороны	*Устный опрос* *Практическая работа*	*У1-8 З 1-10*				

государства	*Тестирование* *Самостоятельная работа*	*ОК 1-10* *ПК 1.1-1.9,*				
Тема 2.2 Военная служба особый вид федеральной государственной службы.	*Устный опрос* *Практическая работа* *Тестирование* *Самостоятельная работа*	*У1-8* *З 1-10* *ОК 1-10* *ПК 1.1-1.9,* *2.1- 2.7*				
Тема 2.Основы военнопатриотического воспитания.	*Устный опрос* *Практическая работа* *Тестирование* *Самостоятельная работа*	*У1-8* *З 1-10* *ОК 1-10* *ПК 1.1-1.9,* *2.1- 2.7*				

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины»

Типовые задания для оценки знаний З1, З2, З3, З4, З 5, З 6, З 7, З 8, З 9, З 10 умений У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8, общих компетенций ОК1-9, профессиональных компетенций ПК 1.1-1.9, ПК 2.1 – 2.7

(текущий, рубежный контроль)

Формы и методы оценивания

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

При изучении учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля знаний обучающихся:

1. Тесты - контроль, проводимый после изучения материала, предполагает выбор и обоснование правильного ответа на вопрос;
2. Устный опрос – контроль, проводимый после изучения материала в виде ответов на вопросы, позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и развивать навыки свободного общения, правильной устной речи;
3. Письменный контроль – выполнением практических заданий по отдельным темам, позволяет выявить уровень усвоения теоретического материала и умение применять полученные знания на практике;
4. Итоговый контроль по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета, для подготовки к которому обучающие заранее знакомятся с перечнем вопросов по дисциплине

Критерии оценки:

- **оценка – 5 («отлично)** ставится студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, их значения для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и демонстрации правильного выполнения задания.
- **оценка – 4 («хорошо»)** ставится студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, их значения для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и демонстрации правильного выполнения задания с небольшими неточностями и коррекцией действий преподавателем.
- **оценка 3 («удовлетворительно»)** ставится студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившими неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических заданий, не умет обосновывать свои суждения.
- **оценка 2 («неудовлетворительно»)** ставится студентам, имеющим разрозненные и бессистемные знания, не может применять знания для решения практических задач или отказ отвечать.

3. материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине

4.1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

Контрольные работы

Цель – определение уровня сформированности базовых знаний и умений по учебной дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

Форма работы – варианты контрольных заданий в соответствии с уровнем стандарта.

Контрольные работы представлены в различном количестве вариантов (от 2 до 24 в зависимости от проверяемых знаний) Время

выполнения работ – 45 минут.

Критерий оценки

- **оценка – 5 («отлично)** ставится студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, в изложении и демонстрации правильного выполнения задания.
- **оценка – 4 («хорошо»)** ставится студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины и демонстрации правильного выполнения задания с небольшими неточностями и коррекцией действий преподавателем.
- **оценка 3 («удовлетворительно»)** ставится студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившими неточности в в применении знаний для решения практических заданий, не умет обосновывать свои суждения.
- **оценка 2 («неудовлетворительно»)** ставится студентам, имеющим разрозненные и бессистемные знания, не может применять знания для решения практических задач.

Контрольная работа № 1

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Вариант № 1

1. Для чего создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?
2. Из каких подсистем и уровней она состоит?
3. Какие права и обязанности защиты от чрезвычайных ситуаций имеют граждане РФ? Вариант № 2

1. Какие основные задачи выполняет РСЧС.

2. Что включает в себя силы и средства РСЧС? Какие функции на них возложены?
3. Какие обязанности в области защиты от чрезвычайных ситуаций возложены на граждан РФ?

Контрольная работа № 2

Законодательные и нормативно – правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Вариант № 1

1. Какими законами О обеспечивается безопасность граждан нашей страны?
2. Что такое безопасность? Перечислите основные принципы обеспечения безопасности.
3. Какие права и обязанности установлены для граждан федеральным законом «Об обороне» Вариант № 2

1. Что включают в себя силы обеспечения безопасности в соответствии с законом « О безопасности»?
2. Какие права установлены для граждан РФ федеральным законом «О пожарной безопасности»?
3. Назовите основные принципы обеспечения безопасности дорожного движения.

Контрольная работа № 3

Основные мероприятия РСЧС по защите населения в мирное и военное время

Вариант № 1

1. Каким способом производится оповещение населения о чрезвычайной ситуации?
2. Какие сооружения относятся к средствам коллективной защиты? Что запрещается делать в защитных сооружениях?

Вариант № 2

1. На какие виды подразделяются средства индивидуальной защиты населения? Какие защитные средства относятся к4 каждому из видов?
2. Что такое санитарная обработка? Какие виды санитарной обработки вы знаете, и в чем они заключаются?

Контрольная работа № 4

Основы медицинских знаний

Вариант № 1

1. Дайте определение понятиям «здоровье», сформулированного ВОЗ? Из каких составляющих складывается здоровье?
2. На какие группы подразделяются инфекционные заболевания? Какие наиболее распространенные инфекции входят в каждую из этих групп?
3. Назовите основные способы передачи информации?

Вариант № 2

1. По каким основным критериям принято оценивать здоровье человека?
2. Что такое иммунитет? Назовите разновидности иммунитета.
3. Перечислите основные правила профилактики инфекционных заболеваний?

Контрольная работа № 5

Основы здорового образа жизни.

Вариант № 1

1. Что такое здоровый образ жизни, и каковы его составляющие?
2. Что вы понимаете под режимом труда и отдыха и каковы его основополагающие принципы?
3. Какие правила необходимо выполнять, чтобы занятия физической культурой стали привычкой?

Вариант № 2

1. Какие основные элементы жизнедеятельности человека обеспечивают высокий уровень жизни?
2. Оценкой, каких составляющих можно определить уровень физической формы человека?
3. Как влияют на организм человека закаливающие процедуры?

Контрольная работа № 6

Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.

Вариант № 1.

1. Дайте определение Вооруженным Силам государства. Из каких видов и другим организационных структур состоят Вооруженные Силы Российской Федерации?
2. Что вы понимаете под обороноспособностью государства, и от каких факторов она зависит?
3. Какие войска и организации, кроме Вооруженных Сил, выполняют задачи в области обороны государства? Назовите основные из этих задач?

Вариант №2

1. Назовите наиболее известные военные реформы, проведенные в России. Какими причинами обусловлена необходимость проведения военных реформ в России в настоящее время?
2. Для каких целей предназначены специальные войска? Из каких войск, частей и подразделений они состоят?
3. Что включают в себя силы обеспечения безопасности РФ?

Самостоятельные работы

Цель – определение уровня сформированности базовых знаний и умений по каждой учебной теме в дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Определение базового уровня знаний по конкретной теме.

Форма работы – варианты самостоятельных заданий в соответствии с уровнем стандарта по каждому разделу изучаемой темы.

Самостоятельные работы представлены в различном количестве вариантов (от 2 до 24 в зависимости от проверяемых знаний) Время выполнения работ – 10 - 20 минут.

Критерий оценки

- **оценка – 5 («отлично)** ставится студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий раздела, в изложении и демонстрации правильного выполнения задания.
- **оценка – 4 («хорошо»)** ставится студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий раздела и демонстрации правильного выполнения задания с небольшими неточностями и коррекцией действий преподавателем.
- **оценка 3 («удовлетворительно»)** ставится студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившими неточности в применении знаний для решения практических заданий, не умет обосновывать свои суждения, допускает вычислительные ошибки.
- **оценка 2 («неудовлетворительно»)** ставится студентам, имеющим разрозненные и бессистемные знания, не может применять знания для решения практических задач

Самостоятельная работа №1

Подготовка докладов по теме 5.1. «Здоровье человека и здоровый образ жизни»

1. Цель работы
Углубить и расширить теоретические знания по указанной теме и формировать установку на здоровый образ жизни.

2. Пояснения к работе
2.1. Краткие теоретические сведения

Общие понятия о здоровье
Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого человека. К сожалению, в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, связанная с различными причинами: увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни.

В связи с этим остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни. Особенно это важно для молодежи России, в частности для призывника — будущего воина Вооруженных Сил. Сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности поможет призывникам лучше подготовиться к непростой военной службе.

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья», — писал немецкий философ Артур Шопенгауэр.

Существующие определения здоровья человека, как правило, содержат пять критериев: -
отсутствие болезни;

- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье — это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщенном виде «здоровье» можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т.е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова «благополучие» в «Словаре русского языка» С.И.Ожегова определяется как «спокойное и счастливое состояние», а «счастье» как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий следует, что здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и составляет непременное условие его эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье. А так как каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье, то достичь этого он может путем постоянного укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но прежде всего общественной.

Общественное здоровье характеризует жизнеспособность всего общества как социального организма. Оно складывается в конечном итоге из здоровья всех членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека неразрывно взаимосвязаны и одно зависит от другого.

Индивидуальное здоровье — это здоровье каждого человека. Отметим еще раз, что в понятие здоровья в настоящее время вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, оно включает также такие формы поведения человека, которые позволяют ему улучшать свою жизнь, сделать ее благополучной, достичь высокой степени самореализации.

Благополучие касается всех аспектов жизни человека, а не только его физической формы. Душевное благополучие относится к разуму, интеллекту, эмоциям. Социальное благополучие отражает социальные связи, материальное обеспечение, межличностные

контакты. Физическое благополучие связано с физическими возможностями человека и с совершенствованием его тела.

Основой человеческого здоровья все больше выступает духовная его составляющая. К этому люди пришли не сегодня. Обратимся к высказываниям древнегреческого оратора Марка Туллия Цицерона. В трактате «Об обязанностях» он писал: «Прежде всего, каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, т.е. свое тело, избегать всего того, что кажется вредоносным и добывать себе все необходимое для жизни: пропитание, пристанище и так далее. Общее всем живым существам стремление соединиться ради того, чтобы производить на свет потомство, и забота об этом потомстве. Но наиболее различие между человеком и зверем состоит в том, что зверь передвигается настолько, насколько им движут его чувства, и приспосабливается только к окружающим его условиям, мало думая о прошлом и о будущем. Напротив, человек, наделенный разумом, благодаря которому он усматривает последовательность между событиями, видит их причины, причем предшествующие события и как бы предтечи не ускользают от него, он сравнивает сходные явления и с настоящим тесно связывает будущее, с легкостью видит все течение своей жизни и подготавливает себе все необходимое, чтобы прожить. Человеку свойственна прежде всего склонность изучать и исследовать истину».

Духовное и физическое здоровье — это две неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться постоянно в гармоническом единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья. Поэтому, рассматривая вопрос об общем индивидуальном здоровье, необходимо иметь в виду эти две его составляющие. Духовное здоровье — это здоровье нашего разума, физическое — тела.

Разум — это способность познавать окружающий мир и себя, умение анализировать происходящие события и явления, прогнозировать наиболее вероятные события, оказывающие основное влияние на жизнь, программа поведения, направленная на защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, чем достоверней прогноз событий, чем точнее модель поведения, чем устойчивей психика, тем выше уровень духовного здоровья.

Физическое здоровье — это способность тела реализовывать разработанную программу и иметь своего рода резервы на случай непредвиденных экстремальных и чрезвычайных ситуаций.

Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем; тем как мы определяем или ощущаем свое положение в отношении к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципу. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий. В немалой степени духовное здоровье обеспечивается верой. Во что верить и как верить — это дело совести каждого.

Вера в Бога. Почему нет? Вот как об этом писал Н.М.Амосов в книге «О природе человека»:

«От Бога нельзя отказываться, даже если его нет. Только в нем надежное условие морали. Бог многообразен. Для одних он только запустил небесную механику и отстранился, для других — не позволяет даже волосу с головы упасть без его воли. Для неразумных нужен Ад и Бог карающий, для интеллектуалов достаточно верить, что существует (из какой-то материи) носитель идеала, добра, укоряющий за грехи самим своим постоянным присутствием». Физическое здоровье обеспечивается физической активностью, правильным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

«Следовательно, прежде всего мы должны стараться сохранить хорошее здоровье. Средства к этому — не сложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее — усиленное

движение на свежем воздухе в течение по крайней мере двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры» *(А.Шопенгауэр*«Афоризмы житейской мудрости»).

Среди физических факторов, влияющих на здоровье человека, наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Исследования свидетельствуют о существенном влиянии наследственности практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья. Это прежде всего предрасположенность к определенным заболеваниям, степень влияния которых на здоровье может составлять до 20%.

Состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия на организм загрязненного воздуха или воды. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить также до 20%.

Духовный фактор является также важным компонентом здоровья и благополучия. Это прежде всего понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни — нелегкая задача: знать, что такое здоровый образ жизни, — это одно, а придерживаться его — совсем другое.

Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, но зачастую вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуального образа жизни, степень влияния которого составляет 50%.

Социальные факторы также в значительной мере влияют на наше здоровье и благополучие. Уровень благополучия, а следовательно, и здоровья может быть высоким тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Степень влияния медицинского обслуживания на здоровье человека соответствует 10%.

Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия — это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение. Духовное и физическое начала в человеке неразрывно связаны и взаимозависимы, и каждый из нас ответственен за то, чтобы быть здоровым и телом, и душой.

Отметим, что «в большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он более от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем.

Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» *(Н. М. Амосов.*«Раздумье о здоровье»).

Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранения и укрепления здоровья

Ранее мы познакомились с основными понятиями и определениями здоровья человека и общества и пришли, к выводу, что уровень здоровья во многом зависит от здорового образа жизни. Что же это такое —здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью своим поведением. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Почему мы предлагаем считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения? Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени окружающая человека среда носит индивидуальный характер (дом, семья и т.д.). Это значит, что система его жизненных установок и реализация его замыслов носят индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят, все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно мало людей, все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Это и есть здоровый образ жизни.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми и др.

Необходимо учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и в уверенности, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Необходимо отметить, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер и имеют ряд специфических направлений, связанных с проблемами возраста. (В данном пособии авторы поставили себе цель охватить ряд составляющих здорового образа жизни с учетом подросткового возраста и проблем, которые могут возникнуть у подростка в процессе его жизнедеятельности и подготовки к взрослой жизни.)

Здоровый образ жизни — это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья и постоянно корректируемого с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Создаваемая вами система здорового образа жизни должна иметь привлекательность и необходимо хорошо видеть конечную цель усилий, что же вы хотите добиться, ведя здоровый образ жизни. Можно, перефразировав Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни — это система поведения человека для достижения благополучия для себя, для семьи и государства».

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый человек сам и стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств он тоже должен сам. Для этого необходимо:

- иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знать формы своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты; - выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете как это сделать;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека — вечно двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение;
- соблюдать правила и гигиену питания;
- соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство — в принципе недостижимая вещь;
- радоваться успехам, ибо во всех человеческих начинаниях успех порождает успех. Все это входит в содержание здорового образа жизни. Достичь высокого уровня здоровья можно при условии, если постоянно соблюдать правила здорового образа жизни.

Влияние окружающей среды на здоровье человека

Наше здоровье зависит от состояния окружающей среды. Чистая вода, свежий воздух и плодородная почва — все это необходимо людям для их полноценного и здорового существования.

Загрязненный воздух может стать источником проникновения вредных веществ в организм человека через органы дыхания. Грязная вода может содержать патогенные микроорганизмы или токсичные соединения, которые попадут вместе с ней в желудочно-кишечный тракт. Загрязнение почвы и грунтовых вод уменьшает продуктивность сельскохозяйственных угодий. Все это представляет угрозу для здоровья человека.

Природа — это многочисленные живые организмы в их естественной среде обитания, которые естественным образом стремятся объединиться в группы или популяции. Популяции растений и животных обитают в среде, состоящей из неживых компонентов, которыми могут быть воздух, вода, почва.

Человек издавна рассматривал окружающую природную среду в основном как источник ресурсов. При этом большую часть взятых от природы ресурсов возвращал ей в виде отходов.

В результате жизнедеятельности человека происходит постоянное загрязнение атмосферы, почв и природных вод, что отрицательно сказывается на здоровье людей.

В одних случаях происходит загрязнение газообразными веществами, в других — взвешенными частицами. Газообразные примеси включают в себя оксиды углерода, азота, серы и углеводороды. Наиболее распространенные твердые примеси — это частицы пыли и сажи.

К основным источникам загрязнения атмосферы относятся предприятия топливноэнергетического комплекса, транспорт, промышленные предприятия.

Особую опасность представляет загрязнение природной среды тяжелыми металлами. Свинец, кадмий, ртуть, медь, никель, цинк, хром, ванадий — практически постоянные компоненты воздуха промышленных центров. Свыше 250 тысяч т свинца ежегодно в мире выбрасывается в воздух с выхлопными газами автомобилей.

Взвешенные частицы, загрязняющие воздух, представляют собой пыль естественного и искусственного происхождения (зола, сажа, почвенная пыль). Широко используемый в строительстве асбест задерживается в легких и вызывает хроническое раздражение легочной

ткани, которое может привести к заболеванию раком. Сажа образуется при сгорании нефти, дизельного топлива, древесины и других горючих материалов. Она может накапливаться в легких, нарушая их функционирование.

Основными загрязнителями почв выступают металлы и их соединения; радиоактивные элементы, а также удобрения и пестициды, применяемые в сельском хозяйстве. Большинство пестицидов обладают токсическими свойствами, многие из которых могут накапливаться в почве и поступать в организм человека через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, кожу и слизистые оболочки.

К наиболее опасным загрязнителям почв относятся ртуть, свинец и их соединения. Ртуть поступает в окружающую среду при применении пестицидов, которые используются для предпосевного обеззараживания семян, с отходами целлюлозно-бумажной промышленности, при производстве соды и хлора, когда в технологии применяются ртутные электроды. Отходы промышленных предприятий часто содержат металлическую ртуть, а также различные неорганические соединения ртути. Соединения ртути чрезвычайно ядовиты. Некоторые из них не выводятся из организма и могут оказывать неблагоприятное воздействие на центральную нервную систему, почки, печень и ткани мозга.

Загрязнение почв свинцом и его соединениями носит наиболее массовый и опасный характер. Соединения свинца используются в качестве антидетоционных добавок к бензину, поэтому автотранспорт является едва ли не основным источником свинцового загрязнения природной среды. Содержание свинца в почвах зависит от расположения автодорог и плотности автомобильного движения по ним.

Наиболее опасным для здоровья человека является радиоактивное загрязнение окружающей среды, на которое оказывают влияние радиоактивные осадки, работа атомных электростанций и захоронение радиоактивных отходов.

Радиоактивные осадки представляют собой частицы земли, которые поднимаются в воздух и становятся радиоактивными в результате ядерного взрыва. Образовавшаяся радиоактивная взвесь может разнестись ветром на сотни километров. Человечеству известны последствия атомной бомбардировки Японии в 1945 г., где более 100 тыс. человек умерли от лучевой болезни, вызванной радиоактивными осадками, еще больше людей пострадали от злокачественных опухолей.

На заре развития атомной энергетики считалось, что атомные электростанции — это дешевый и безопасный источник энергии. Однако авария на Чернобыльской АЭС несколько изменила это представление, ведь взрыв реактора или даже его повреждение могут вызвать загрязнение больших территорий на многие годы.

Захоронение радиоактивных отходов, которые образуются при работе АЭС, испытаниях ядерного оружия и в результате деятельности промышленных предприятий, представляет собой существенную проблему, так как единственный путь снижения радиоактивности — это время. Например, отработанные графитовые стержни ядерного топлива высокорадиоактивны и период их полураспада составляет тысячи лет.

Основным загрязнителем поверхностных вод являются нефть и нефтепродукты, которые поступают в воды в результате естественных выходов нефти в районах ее залегания, нефтедобычи, при транспортировке, переработке и использовании в качестве топлива и промышленного сырья.

Необходимо также отметить, что среди продуктов промышленного производства особое место по отрицательному воздействию на водную среду занимают синтетические моющие средства, которые находят все более широкое применение в промышленности, на транспорте, в коммунально-бытовом хозяйстве.

Загрязнение водной среды также происходит в результате поступления в водоемы воды, стекающей с поверхности обработанных химикатами сельскохозяйственных и лесных земель, и при сбросе в водоемы отходов предприятий. Все это ухудшает санитарногигиенические показатели качества воды.

По данным статистики, 82% сбрасываемых на территории России в водоемы вод не подвергается очистке, поэтому качество воды основных российских рек оценивается как неудовлетворительное.

Деградация окружающей природной среды прежде всего сказывается на здоровье и состоянии генетического фонда людей.

Известно, что под воздействием окружающей среды в организме могут происходить изменения генов (мутации). Мутировать могут гены, контролирующие развитие любого признака организма. Изменение генов под воздействием окружающей среды (мутагеноз) постоянно происходит в каждом организме, но в условиях нарастающего загрязнения окружающей среды он выходит из-под контроля природных механизмов. Вещества и факторы, изменяющие нормальную структуру генов, носят название мутагенов.

Мутагенным действием обладают ионизирующие и ультрафиолетовые излучения, различные природные и получаемые искусственно химические соединения. При попадании в организм человека мутагены могут вызвать развитие злокачественных опухолей, появление уродств и т.д.

Принято разделять все мутагены на химические, физические и радиационные. При этом установлено, что ни одно вещество не оказывает влияния на клетки организма само по себе, но всегда действует в совокупности с другими веществами и физическими факторами.

Попав в организм, мутаген испытывает влияние множества веществ — компонентов пищи, гормонов, продуктов обмена веществ, ферментов. Одни из них усиливают действие мутагена, другие уменьшают и даже исправляют поврежденный ген. Организм активно борется с мутагенами, локализуя их вредное воздействие на гены.

Однако постоянное ухудшение экологической обстановки, особенно в больших городах, где на человека обрушивается множество мутагенов, приводит к снижению защитных свойств организма.

В последнее время активно изучаются вещества, которые способны остановить вредное действие мутагенов. Их называют антимутагенами. Некоторые из них делают мутагены неактивными, другие — изменяют влияние мутагенов так, что они становятся неопасными, третьи — усиливают систему исправления повреждений. Наиболее активными антимутогенами признаны некоторые витамины: ретинол (витамин А), токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота (витамин С).

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень). В растительных пищевых продуктах витамин А не встречается. Многие из них (морковь, шпинат, салат, петрушка, абрикос и др.) содержат каротин, являющийся провитамином А. В организме из каротина образуется витамин А. Витамин А обеспечивает нормальный рост, участвует в образовании зрительных пигментов, нормализует обменные" процессы в коже, тканях печени, глаза и др.

Витамин Е (токоферол) содержится в зеленых частях растений, особенно молодых ростках злаков, богаты витамином растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое). Витамин Е играет роль биологического антиокислителя, препятствующего развитию процессов образования токсичных для организма свободных радикалов; нормализует обмен веществ в мышечной ткани.

Витамин С содержится в значительных количествах в продуктах растительного происхождения (плоды шиповника, капуста, лимоны, апельсины, черная смородина и др.). Витамин С участвует в окислительно-восстановительных процессах, свертывания крови, углеводном обмене и регенерации тканей.

Здоровый образ жизни, рациональное питание, комплексное употребление в пище продуктов, содержащих витамины А, Е и С, уменьшают степень риска повреждения наших генов мутагенами, а следовательно, являются определенным гарантом нашего здоровья в нездоровой окружающей среде.

Все витамины усваиваются наиболее полно, если их употреблять в комплексе. При этом необходимо иметь в виду, что искусственно созданные препараты не всегда полезны, гораздо предпочтительнее наборы природных поливитаминов, встречающихся в продуктах.

Вредные привычки и их влияние на здоровье

Человек — великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция человека обеспечила его организм неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд. нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой Советской Энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30—40%.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Академик Н.М.Амосов утверждает, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т.е. его органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжения примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение.

Алкоголь. Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Доза 7—8 г чистого спирта на 1 кг массы тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем исследования специалистов показали, что алкогольные напитки никакими целебными свойствами не обладают. Учеными доказано, что нет безопасных доз алкоголя, уже 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему. Теряются чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, получаемых

людьми в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень; при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения. По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, умеренно потребляющих алкоголь, в 3—4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55—57 лет.

Взаимосвязь алкоголя с преступностью обусловлена формированием под его влиянием насильственного типа личности. С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывают у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.

Состояние опьянения, сопровождающееся ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков, часто толкает молодых людей на легкомысленные случайные половые связи. Следствием их нередко бывают нежелательные последствия. По данным статистики, 90% заражений сифилисом и 95% гонореей (как мужчин, так и женщин) происходит в состоянии опьянения.

Медики утверждают: у трети женщин, употребляющих спиртное, рождаются недоношенные дети, четверть пьющих женщин рождает мертвых детей. Давно доказано, что зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка. Обследования показали, что из 100 детей, страдающих эпилепсией, у 60 — родители употребляли спиртные напитки. У 40 из 100 умственно отсталых детей родители — алкоголики.

Академик И.П.Павлов говорил: «Какая польза может быть от яда, который приводит людей в состояние безумия, толкает на преступления, делает больными, отравляет существование не только самих пьющих, но и окружающих лиц. С тех пор, как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении потребления малых или умеренных доз алкоголя».

Приведем ряд высказываний выдающихся людей, в подтверждение вреда этой пагубной привычки человека.

Аристотель, древнегреческий философ и ученый (384—322 гг. до н.э.): «Опьянение — есть добровольное сумасшествие человека».

Леонардо да Винчи, итальянский живописец, скульптор, архитектор, ученый, инженер (1452—1519 гг.): «Вино мстит пьянице».

Вальтер Скотт, английский писатель, создатель жанра исторического романа (1771—1832 гг.): «Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа».

Вильям Шекспир, английский драматург и поэт, крупнейший гуманист эпохи Возрождения (1564—1616 гг.): «Люди впускают в свои уста врага, который похищает их мозг».

Ф.М.Достоевский, русский писатель (1821 — 1881 гг.): «Употребление спиртных напитков скотит и зверит человека».

А.И.Герцен, русский писатель, философ (1812—1870 гг.): «Вино оглушает человека, дает ему забыться, искусственно веселит, раздражает. Это оглушение и раздражение тем более нравится, чем меньше человек развит и чем больше сведен на узкую пустую жизнь. Сам факт пристрастия к спиртному, как правило, есть признак не только слабой силы, но и безошибочный показатель узкой и пустой жизни пьянствующего человека».

Л.Н.Толстой, русский писатель (1828—1910 гг.): «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство».

Из сказанного следует вывод, что необходимо каждому для себя решить: прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумать о последствиях и определить, что ты хочешь: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение. Научись твердо говорить: «Нет!»

Курение — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака, — это одна из форм токсикомании. Оно оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Содержащийся в табачном дыме никотин практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, оказывающих вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым кроме никотина содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов, химических веществ, воздействие которых на организм может вызвать рак. Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Никотин нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы. Табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит, функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется.

При вдыхании табачного дыма температура дыма в полости рта составляет около 50—60'С. Разрушительное действие на организм начинает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха, с которым дым изо рта и носоглотки попадает в легкие. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40°С ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Разрушению зубной эмали способствует отложение на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта — специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом. Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца. Синильная кислота, содержащаяся в табачном дыме, отравляет нервную систему, аммиак раздражает слизистые оболочки, снижая сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Но основное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.

Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

Немецкий профессор Танненберг подсчитал, что в настоящее время на миллион человек один смертный случай в результате авиакатастрофы возникает один раз в 50 лет; от употребления алкоголя — один раз в 4—5 дней, от автокатастроф — каждые 2—3 дня, а от курения — каждые 2—3 часа.

Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. Исследования показали, что опасность от пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты, оставленной в пепельнице или находящейся в руке курильщика, — это не тот дым, который вдыхает курящий. Курящий вдыхает дым, который профильтрован в сигарете, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренных помещениях, степень пассивного курения может достигать эквивалента в 14 сигарет в день.

Существуют убедительные данные, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака легких среди некурящих, которые живут вместе с курящими. Независимые исследования в США, Японии, Греции, Германии показали, что некурящие супруги курящих заболевают раком легких в два — три раза чаще, чем супруги некурящих.

В настоящее время курение стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50% мужчин и 25% женщин. В нашей стране курение также широко распространено, при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков и молодежи: 3% курильщиков начинает курить в возрасте 13—30 лет. Почти треть мужчин начинает курить с 14—15-летнего возраста.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожать свое здоровье, которое природа дала для других целей — труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

Отметим, что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании.

Наркомания — это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, вследствие приобретенного патологического пристрастия к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием на человека, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями. Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.

Второй исторически сложившейся областью употребления наркотиков является медицина (в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных средств).

Третьей областью употребления наркотиков является использование их для развития внешне не обусловленных психических состояний, связанных с переживанием удовольствия, комфорта, подъема настроения, психического и физического тонуса, «кайфа». Резкий толчок распространению наркотиков во всем мире дало бурное развитие в XIX — XX вв. химии, в том числе химии лекарственных веществ.

Под наркотиком понимают химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое, специфическое действие на нервную систему и весь организм человека, приводят к снятию болевых ощущений, изменению настроения, психического и физического тонуса. Достижение этих состояний с помощью наркотиков называется наркотическим опьянением.

В России встречаются четыре вида наркомании:

- опийная наркомания (злоупотребление опием и входящими в его состав алкалоидами и синтетическими заменителями морфина);
- гашишизм;
- наркомания, вызванная стимуляторами (в основном эфедрином);
- наркомания, вызванная некоторыми снотворными средствами, относящимися к наркотикам.

Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.

Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма.

Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, появление влечения к наркотическому опьянению. Если в начале приема наркотиков у человека возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию.

По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику, прежние дозы не дают эйфории, начинается прием все больших и больших доз, изменяется картина действия наркотика.

Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. При опийной наркомании это выражается в появлении беспокойства, озноба, мучительных выламывающих болей в руках, ногах, спине, бессонницы, поноса, а также в отсутствии аппетита. Для эфедриновой наркомании характерны длительная бессонница и депрессия. При гашишизме помимо неприятных телесных ощущений также ухудшается настроение, появляются раздражительность, гневливость, нарушение сна.

Развитие наркомании приводит к неуклонному снижению эйфоризирующего действия наркотика и усилению психических и физических расстройств организма. Во всех случаях отмечается деградация личности (сужение интересов, прекращение общественно полезной деятельности и т.д.).

Единственной целью больных наркоманией становится приобретение и употребление наркотика, без которого их состояние становится тяжелым.

По данным Минздрава РФ, средняя продолжительность жизни людей, начавших употреблять наркотики, составляет 4—4,5 года и подавляющее большинство хронических наркоманов не доживает до 30 лет. (Основная возрастная категория наркоманов 13—25 лет.) По данным МВД России, за 10 лет (1988—1998 гг.) число смертельных исходов в результате употребления наркотиков увеличилось в 12 раз, а среди детей более чем в 40 раз.

Токсикомания — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикоманы добиваются опъянения, вдыхая пары бензина, ацетона, толуола, перхлорэтилена и используя различные аэрозольные ядовитые вещества.

В заключение необходимо отметить, что наркоманы — плохие работники, их трудоспособность — физическая и умственная — снижена, все их помыслы связаны с добыванием наркотиков, в том числе и криминальным путем. Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту. Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Они входят в группу риска распространения СПИДа.

3. Задание

Подготовить доклад для выступления на занятии по следующим темам:

1. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.

2. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
3. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.
4. Двигательная активность и её значение для здоровья человека
5. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.
7. Основные составляющие здорового образа жизни.
8. Основные составляющие режима дня человека. Значение двигательной активности, питания и сна в режиме дня для здоровья человека.
9. Биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности.
10. Влияние окружающей среды на здоровье человека
11. Вредные привычки, основные причины, способствующие их появлению. Меры профилактики вредных привычек.
12. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
13. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих.
14. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.

Время на выполнение работы - 4 часа

4. Литература

1. Айропетов С. Г. Здоровье. Эмоции. Красота. - М.: Молодая гвардия, 1977.
2. Альтшуллер В. Б., Надеждин А. В. Наркомания: дорога в бездну. -М.: Просвещение, 2000.
3. Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию/Сост. Котельников В. М.. - М.: Издательский дом МСП, 1996.
4. Иванченко В. А. Как быть здоровым. - Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1989.
5. Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2005.
6. Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Ижевский П. В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2002.
7. Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Васнев В. А. Основы военной службы: Учеб. Пособие для студентов учреждений сред.проф. Образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
8. Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. В 2 кн. Кн.1. Личная безопасность.- М.: Высш. шк., 2004.

Тестовые задания

Критерии оценки:

5 баллов – задачи выполнено правильно, без ошибок

4 балла – допущена 1-2 ошибки,

3 балла – допущены 3-4 ошибки,

2 балла – допущены 5 и более ошибок, неверен ход решения задачи

Вариант I

Курс «Безопасности жизнедеятельности» предназначен для…
а) обучения защите населения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного происхождения, организации проведения спасательных и неотложных – аварийновосстановительных работ.
б) обучения защите населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени, умений распознавать и оценивать вредные и опасные факторы среды обитания.
в) формирование сознательного и ответственного отношения вопросам личной безопасности окружающих, привития основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать вредные и опасные факторы среды обитания.
в) обучение защите населения в чрезвычайных ситуациях военного времени, умения пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты

2. Условия труда, обеспечивающие максимальную производительность труда и минимальную напряженность организма, называются….
   А) оптимальными
   Б) допустимыми
   В) вредными
   Г) травматическими

3. Состояние, при котором в результате возникновения источника опасности на объекте определенной территории, или акватории, нарушающие нормальные условия жизни и деятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится материальный ущерб населению, хозяйству и окружающей природной среде, называется…..

4. Природные явления, сопровождающиеся подземными толчками и колебаниями земной поверхности – это…
   А) оползень
   Б) обвал
   В) землетрясение
   Г) смещение грунта

5. Цунами – это
   А) большая приливная волна, возникающая при сильном шторме.
   Б) гравитационные волны большой длины, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженны участков дна.
   В) нагонное наводнение, охватывающее большую территорию.
   Г) зажорные явления, вызывающие резкий подъем воды на 10 суток.

6. Широкое распространение инфекционной болезни среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости, это …
   А) инфекция
Б) эпизоотия
   В) пандемия
   Г) эпидемия

7. Чрезвычайные ситуации, связанные с производственной деятельностью человека, и которые могут протекать с загрязнением и без загрязнения окружающей среды, называются …. А) космическими
   Б) гелиофизическими
   В) техногенными
   Г) природными

8. Объект при аварии, на котором может произойти поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, либо заражение окружающей природной среды, опасными химическими веществами, превышающих их содержание в природе, называется…

А) химически – опасным объектом

Б) объектом производящим химические вещества

В) объектом для хранения химического оружия Г) объектом, утилизирующим химические отходы.

9. Территория, подвергшаяся непосредственному воздействию бактериальных (токсичных) средств, создающих источник распространения инфекционных заболеваний и отравлений, называется…..

А) очагом бактериального заражения.

Б) зоной бактериального заражения

В) заражением бактериальными средствами окружающей среды

Г) заражением токсичными веществами населения.

Локализация аварий на газовых, энергетических водопроводных, канализационных системах проводится в _____ очередь. А) после проведения спасательных работ

Б) вторую

В) в первую

Г) после разведки маршрутов выдвижения

11. Обороноспособность государства – это степень подготовленности …

А) государства к защите от агрессии

Б) противостоять угрозам террористов

В) вооруженных Сил к защите от агрессии

Г) противостоять угрозам агрессии со стороны противника

12. Боевые традиции – это

А) добросовестное выполнение уставных требований в мирное и военное время.

Б) специальные нормы, предъявляемые к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения военной службы

В) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы.

Г) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач.

13. Признаком второй стадии никотиновой зависимости является то, что…

А) эпизодическое курение не более пяти сигарет в день, никотиновой абстиненции не наблюдается (т.е. прекращение курения не вызывает никаких расстройств), небольшие изменения в деятельности нервной системы полостью обратимы.

Б) постоянное курение, вызывающее горечь во рту, кашель, головокружение, покраснение глаз.

В) при постоянном курении от одной до полутора пачек в день вырабатывается привычка курить натощак, сразу после еды и среди ночи, привыкание к табаку очень сильное, прекращение курения вызывает тяжелое состояние курильщика, выражены изменения в нервной системе и внутренних органах, общая картина токсического разрушения организма характеризуется как заболевание.

Г) при постоянном курении от пяти до пятнадцати сигарет в день появляется небольшая физическая зависимость, прекращение курения вызывает трудноперенос имые физическую и психическую зависимость, которые снимаются при выкуривании очередной сигареты.

14. Микроорганизмы, которые попадая в организм человека, до поры, до времени не вызывают серьезных изменений, но если он ослаблен в результате тяжелой травмы, длительного заболевания или других причин, очень быстро становятся опасными для здоровья, называются…

А) сапрофитами

Б) болезнетворными

Г) патогенными

Д) условно патогенными.

15. Гражданская оборона – это система…

А) научного прогнозирования контроля по предотвращению чрезвычайных ситуаций

Б) обеспечение постоянной готовности органов государственного управления эффективным действиям по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации.

В) система прогнозирования и контроля за возникновение чрезвычайных ситуаций

Г) система наблюдения и контроля состояния окружающей природной среды.

16. Возможность сохранения работоспособности любой технической системы при нештатном (чрезвычайном) внешнем воздействии – это…. А) техническое усовершенствование.

Б) устойчивость

В) непрерывность в работе

Г) улучшение состояния объекта

17. Аварийно – спасательные работы – это…

А) действие по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций, локализацию ЧС.

Б) Организованный вывод или вывоз населения из очагов поражения.

В) Доведение до минимального уровня воздействия характерных опасных факторов

Г) Расчистка колонных путей в проведении работ.

Вариант II

Формулой, по которой можно рассчитать величину риска, является….

А) R =n/ C

Б) R = n/V

В) R = n/N

Г) R = n/B

2. Совокупность явлений, связанных с возникновением, сохранением и релаксацией свободного электрического заряда и вызывающее у людей раздражительность, головную боль, нарушение сна – это …

А) наведенное электричество

Б) статическое электричество

В) стационарное электричество

Г) электростатическое поле

3. Опасные стихийные бедствия, явления или процессы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни большого

количества людей, человеческим жертвам, разрушения и уничтожению материальных ценностей, называются чрезвычайными ситуациями _____ происхождения. А) техногенного Б) природного

В) космического

Г) геологического

4. Ветер большой разрушительно силы и значительной продолжительности, скорость которого примерно равна 32 м/с и более, это –

А) буря

Б) ураган

Г) торнадо

Д) смерч

5. Низовой лесой пожар , распространяющийся со скоростью поступательного движения кромки огня более 0, 5 м/с, называется…

А) лесным

Б) торфяным

В) беглым

Г) устойчивым

6. Малые планеты, диаметр которых колеблется в пределах 1-1000 км., - это

А) болид

Б) метеорит

В) астероид

Г) комета

7. На всех видах транспорта больше всего несчастных случаям способствует ….

А) несоблюдение правил безопасности при передвижении, погрузке и выгрузке из транспорта

Б) невнимательность, излишняя самоуверенность

В) задумчивость, лень

Г) надежда на авось.

8. Производственный объект, использующий ядерные материалы, а так же место и хранения при аварии, на котором может произойти облучение, радиоактивное заражение людей, сельскохозяйственных животных и растений, загрязнение окружающей природной среды называется объектом ….

А) для хранения ядерных боеприпасов

Б) производящим утилизацию ядерных отходов

В) радиационно-опасным

Г) производящим ядерное горючее

9) Происшествия, связанные с выходом из строя (разрушением) гидротехнического сооружения или его частей и последующим неуправляемым перемещением больших масс воды, - это …..

А) гидродинамическая катастрофа

Б) гидродинамический взрыв

В) гидродинамическая авария

Г) катастрофическое затопление

10. Завывание сирен, прерывистые гудки, предприятий означают …

А) «Воздушная тревога»

Б) «Радиационная опасность»
Г) «Химическая тревога»
Д) «Внимание всем»

11. К видам Вооруженных Сил Российской Федерации относятся….
А) Ракетные войска стратегического назначения, сухопутные войска, военно-морской флот
Б) ракетные войска, стратегического назначения, артиллерийские, войска противовоздушной обороны, мотострелковые войска,
В) сухопутные, воздушно – десантные войска, танковые, мотострелковые войска.
Г) мотострелковые, танковые, инженерные.

12. Особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, история заслуги воинской части, а так же указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам РФ – это ….
А) военная присяга
Б) государственная награда воинскому подразделению за боевые заслуги.
В) Боевое Знамя части
Г) специальная грамота командования о присвоении воинскому подразделению гвардейского звания.

13. Кровотечения – это …
А) истечение крови алого цвета
Б) быстрое выделение крови из органов
В) истечение крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок.
Г) выход крови наружи из поврежденных органов

14. При открытых переломах необходимо…
А) провести иммобилизацию конечностей, доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
Б) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в медицинское учреждение.
В) остановить кровотечение наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
Г) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

15. Система созданная в России для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, это - ….
А) единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
Б) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
В) система прогнозирования и контроля за возникновением чрезвычайных ситуаций
Г) система наблюдения и контроля состояния окружающей природной среды.

16. Локализация аварий на газовых, энергетических, водопроводных, канализационных системах проводятся в _____ очередь.
А) после проведения спасательных работ.
Б) вторую
В) первую
Г) после разведки маршрута выдвижения

17. Аварийно – спасательные работы – это…

А) действие по спасению людей, материальных и культурных ценностей, защите природной среды в зоне чрезвычайных ситуаций, локализацию ЧС.

Б) Организованный вывод или вывоз населения из очагов поражения.

В) Доведение до минимального уровня воздействия характерных опасных факторов

Г) Расчистка колонных путей в проведении работ.

5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины

Приложение 1
(обязательное)

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине Основы безопасности жизнедеятельности

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	**Раздел I**		*Дифференцированный зачет*
2	**Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени**		*Дифференцированный зачет*

*Наименование темы (раздела) или тем (разделов) беретсяиз рабочей программы дисциплины.

Приложение 2
(обязательное)

Форма перечня вопросов по дисциплине

бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»
(БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
Учебной работе
_____/ Л.А. Краснооkая /
«____»_____ 2015 г.

Экзаменационные задания по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»
студента IV курса специальности_____
_____IV «_____»
фамилия, имя курс

I. Обведите букву правильного ответа 10 баллов

1. *Порядок призыва на военную службу граждан РФ определен:*

а) ФЗ «Об обороне»
б) ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»
в) Общевойсковыми уставами
г) Конституцией РФ

2. *Призыв на военную службу осуществляет:*

а) Министерство обороны РФ
б) Учебное заведение
в) Призывная комиссия
г) Воинская часть

3. *Какой день считается началом военной службы для граждан, призванных на военную службу?*

а) День убытия из военного комиссариата субъекта РФ к месту прохождения службы
б) День прибытия к месту прохождения службы
в) День, на который назначена призывная комиссия
г) День прибытия в военный комиссариат субъекта РФ

4. *Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, могут быть направлены для выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов при условии:*

а) Срок их службы составляет не менее 6 месяцев
б) Исключительно на добровольной основе
в) Должны быть выполнены оба условия

5. *Повседневная жизнь военнослужащих в военной части регулируется положениями следующего документа:*

а) Устав внутренней службы ВС РФ
в) ФЗ «О статусе военнослужащих»

б) ФЗ «Об обороне» г) Указ Президента РФ

6. *Контракт о прохождении военной службы имеют право заключить (выберите НЕВЕРНЫЙ вариант ответа):*

а) Военнослужащие, у которых заканчивается предыдущий контракт о прохождении военной службы

б) Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие не менее 12 месяцев
в) Граждане мужского пола, не пребывающие в запасе, окончившие образовательные учреждения среднего профессионального образования или общеобразовательную школу (11 классов) г) Граждане, пребывающие в запасе

7. *К поступлению на военную службу по контракту отбираются граждане со следующими категориями по состоянию здоровья:*

а) Только годные к военной службе без каких-либо ограничений (категория А)
б) Годные к военной службе (категория А) и годные к военной службе с незначительными ограничениями (категория Б)
в) Категория А, категория Б и годные с ограничениями (категория В) г) Все категории

8. *Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, имеют следующие права и льготы, отсутствующие у проходящих срочную службу:*

а) Изменение места военной службы
б) Время прохождения военной службы по контракту засчитывается в общий трудовой стаж, как один месяц службы за два месяца работы
в) Бесплатное питание и обеспечение вещевым имуществом
г) Отпуск 15 суток

9. *В каком случае признается право на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой?*

а) Если несение военной службы противоречит убеждениям или вероисповеданию гражданина
б) Если он относится к коренному малочисленному народу, ведет традиционный образ жизни, осуществляет традиционное хозяйствование и занимается традиционным промыслом
в) В любом из перечисленных случаев

10. *Определите сроки прохождения альтернативной гражданской службы.* а) 12 месяцев
б) 18 месяцев
в) 21 месяц
г) 18 или 21 месяц

II. Установите соответствие: 10 баллов

11. *«Войсковое звание - корабельное звание»*

Войсковое звание	**Корабельное звание**
1. Рядовой	**А**. Капитан 3 ранга
2. Майор	**Б**. Матрос
3. Прапорщик	**В.** Лейтенант
4. Лейтенант	**Г.** Адмирал флота
5. Генерал армии	**Д**. Мичман

Ответ: 1.____, 2.____, 3.____, 4.____,5._____

12. *«Вид и род вооруженных сил РФ- дата формирования»*

Вид и род вооруженных сил РФ	**Дата формирования**
1. СВ	**А.** 1909 – 1910 г.г.
2. ВМФ	**Б.** 1959 – 1960 г.г.
3. РВСН	**В**. С XIV века
4. ВВС	**Г.** 1696 г.
5. ВДВ	**Д.** 1930-1931

Ответ: 1.____, 2.____, 3.____, 4.____, 5._____

III. Установите правильную последовательность 12 баллов

13. *Распределите Дни воинской славы в хронологической последовательности*

а) 11 сентября - русская эскадра под командованием Ф. Ф. Ушакова нанесла поражение превосходящей по численности турецкой эскадре у мыса Тендра;

б) 8 сентября - Бородинское сражение между русской армией М. И. Кутузова и французской армией Наполеона;

в) 18 апреля - битва русского войска во главе с Александром Невским с рыцарями немецкого Ливонского ордена на льду Чудского озера;

г) 10 июля - Полтавское сражение между русской и шведской армиями во время Северной войны;

д) 23 августа — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве

е) 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне

Ответ: 1.____, 2.____, 3.____, 4.____, 5.____,6._____

14. *Распределите воинские формирования по масштабам (от самой крупной).*взвод а) батальон

б) соединение

в) рота

г) отделение

д) часть

Ответ: 1.____, 2.____, 3.____, 4.____, 5.____,6._____

IV. Выполните задания 8 баллов

15. *Впишите недостающие слова в определение*

Военная безопасность Российской Федерации – состояние _____ жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних военных _____, связанных с применением _____ _____ или угрозой ее применения, характеризуемое отсутствием военной _____ либо способностью ей противостоять.

16. Перечислите боевые традиции ВС РФ (не менее 4-х) *Ответ:*

1)_____
_____
2)_____
_____
3)_____
_____
4)_____
_____
_____
_____
_____
_____

Общее количество баллов: 40 баллов
Всего набрано баллов:_____
Оценка:_____

Бланк ответов:

I.

1.	б)
2.	в)
3.	а)
4.	в)
5.	а)
6.	в)

II.

12.

7.	б)
8.	а)
9.	в)
10.	г)

1.	**Б**
2.	**А**

3.	**Д**
4.	**В**
5.	**Г**

11.

1.	**В**
2.	**Г**
3.	**Б**
4.	**А**
5.	**Д**

III.

13. 1.в, 2.г, 3.а, 4.б, 5.д, 6.е

14. 1.в, 2.е, 3.б, 4.г, 5.а, 6.д

IV.

15. Военная безопасность Российской Федерации – состояние защищенности ***(1 балл)*** жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних военных угроз ***(1 балл),*** связанных с применением военной силы ***(1 балл)*** или угрозой ее применения, характеризуемое отсутствием военной угрозы ***(1 балл)*** либо способностью ей противостоять. ***Всего 4 балла***

16. ***Всего 4 балла***

1) Беззаветная преданность Родине
2) Постоянная готовность к защите Родины
3) Верность воинской присяге
4) Умение стойко переносить трудности военной службы
5) Любовь к своей части, кораблю, воинской специальности

6) Верность боевому знамени части, военно-морскому флагу корабля
7) Войсковое товарищество и коллективизм
8) Уважение к командиру и защита его в бою
9) Гуманное отношение к поверженному противнику, населению зарубежных стран и пленным 10) Постоянное стремлению к совершенствованию воинского мастерства

40-39 баллов – 5 (отлично)
38-32 балла – 4 (хорошо)
31-24 балла – 3 (удовлетворительно) Менее 24 – 2 (неудовлетворительно)

Приложение 3
(рекомендуемое)

Примерный перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
3	Задания для самостоятельной работы	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий
	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебноисследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
4	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений

5	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
6	Тренажер	Техническое средство, которое может быть использовано для контроля приобретенных студентом профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом.	Комплект заданий для работы на тренажере