Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский институт государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

Кафедра общеобразовательных дисциплин

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность
Квалификация: специалист по пожарной безопасности
(базовая подготовка)

Екатеринбург
2023

Основы безопасности жизнедеятельности [Текст] : методические рекомендации по подготовке к зачёту. Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность / сост. Е.В. Болгарь– Екатеринбург : ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2023. – 20 с.

Составитель:
Болгарь Е.В., преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Уральского института ГПС МЧС России.

Методические рекомендации по подготовке к зачёту «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для студентов, обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность и составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, согласно рабочей программе дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин
«07» сентября 2023 г., протокол № 1

© ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
Структура дисциплины 4
Рекомендации по темам дисциплины 4
Тема 1. Введение 4
Тема 2. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья 5
Тема 3. Государственная система обеспечения безопасности населения 5
Тема 4. Основы обороны государства и воинская обязанность 5
Тема 5. Основы первой помощи 6
Вариант тестового задания 7
Литература 20

Введение

Методические рекомендации по подготовке к зачёту «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначены для студентов, обучающихся по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность и составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, согласно рабочей программе дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем
1	Введение
2	Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья
3	Государственная система обеспечения безопасности населения
4	Основы обороны государства и воинская обязанность
5	Основы первой помощи
Итоговый контроль – зачёт	

Рекомендации по темам дисциплины

В данном разделе методических рекомендаций приведены вопросы, типовые задания (задачи), тестовые вопросы по изучаемой теме, которые помогут более качественно подготовиться к зачёту в соответствии с действующей рабочей программой дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности».

Зачёт по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» проводится в традиционной форме (теоретические вопросы и практические задания (задачи)), а также может проводиться в тестовой форме на бланках или компьютерах.

Тема 1. Введение

1. Дать определение понятию - Безопасность жизнедеятельности?
2. Дать определение понятию – Безопасность?
3. Дать определение понятию – Жизнедеятельность?
4. Дать определение понятию – Здоровье?
5. Дать определение понятию биологического процесса – Деятельность?
6. Дать определение понятию - Потенциальная опасность?

Тема 2. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья

Т*еоретические вопросы для подготовки к зачёту*

1. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья?
2. Здоровье и здоровый образ жизни?
3. Факторы, способствующие укреплению здоровья?
4. Алкоголь и его влияние на здоровье человека?
5. Курение и его влияние на состояние здоровья?
6. Наркотики и наркомания, социальные последствия?
7. Автономное пребывание и поведение человека в лесу?
8. Автономное пребывание и поведение человека на дорогах?
9. Автономное пребывание и поведение человека на водоёмах?

Тема 3. Государственная система обеспечения безопасности населения

Т*еоретические вопросы для подготовки к зачёту*

1. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера?
2. Характеристики чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера?
3. Единая государственная система защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях, задачи?
4. Гражданская оборона, задачи?
5. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени?
6. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций?
7. Инженерная защита. Виды защитных сооружений?
8. Правила поведения в защитных сооружениях?
9. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций?
10. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций?
11. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта?
12. Правила безопасного поведения при захвате в заложники?

Тема 4. Основы обороны государства и воинская обязанность

Т*еоретические вопросы для подготовки к зачёту*

1. Военная доктрина Российской Федерации?
2. Внешние и внутренние угрозы Российской Федерации?
3. Раскрыть понятие - мобилизация?
4. Вооружённые Силы Российской Федерации: предназначение, структура, руководство?
5. Оружие на новых физических принципах, проблемы защиты населения и территории от его поражающих факторов?
6. Организация и вооружение мотострелкового взвода?

7. Призыв на военную службу?
8. Прохождение военной службы по призыву?
9. Прохождение военной службы по контракту?
10. Права и обязанности военнослужащих?
11. Воинская дисциплина и ответственность?

Практические вопросы для подготовки к зачёту

12. Строи и управление ими?
13. Строевые приёмы и движение без оружия?
14. Выполнение воинского приветствия?
15. Выход и возвращение в строй?
16. Подход к начальнику и отход от него?
17. Материальная часть автомата Калашникова?
18. Разборка и сборка автомата?
19. Подготовка к стрельбе. Ведение огня?
20. Материальная часть ручных осколочных гранат?

Тема 5. Основы первой помощи

Т*еоретические вопросы для подготовки к зачёту*

1. Общие правила оказания первой медицинской помощи?
2. Основные инфекционные заболевания и их профилактика?

Практические вопросы для подготовки к зачёту

3. Первая помощь при ранениях?
4. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжения связок?
5. Первая помощь при травматическом шоке?
6. Первая помощь при поражении электрическим током?
7. Первая медицинская помощь при отморожениях?
8. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, приступе стенокардии, инфаркте миокарда и внезапной остановке сердца?

Вариант тестового задания по дисциплине

Примерные практические задания (задачи) для подготовки к зачёту

Список вопросов теста

1. Потенциально-опасным объектом называют:

А) Особо охраняемый объект

Б) Предприятие, на котором возможны хищения опасных веществ.

В) Предприятие, на котором возможны аварийные ситуации.

2. Услышав сигнал «Внимание всем!» необходимо:

А) Спуститься в подвал.

Б) Позвонить всем знакомым и предупредить об опасности.

В) Включить радио или ТВ, прослушать рекомендации.

3. Дополните фразу:» Радио- и телевизионные приёмники необходимо включить на местной программе передач и прослушать сообщение органов «ГОЧС» после сигнала:

А) внимание всем

Б) SOS

В) говорит МЧС

Г) говорит Архангельск

4. Установите соответствие между группой средств индивидуальной защиты и их разновидностью (ответ представьте цифрой с буквой, например, …2В…)

1. средства индивидуальной защиты органов дыхания

2. средства индивидуальной защиты кожи

А) общевойсковой защитный комплект

Б) противогаз

В) производственная одежда

Г) ватно-марлевая повязка

Д) противопыльная тканевая маска

Е) повседневная одежда, при необходимости пропитанная специальными растворами

Ж) респиратор

З) Легкий защитный костюм Л-1

И) аптечка индивидуальная АИ-2

5. Из перечисленных веществ выбрать наиболее распространенные АХОВ:

А) перекись водорода

Б) хлор

В) соляная кислота

Г) аммиак

Д) карбонат натрия

Е) сероуглерод

6. Объект, при аварии на котором или при его разрушении могут произойти массовые поражения людей, животных и растений АХОВ называется…

А) радиационно опасным объектом

Б) гидродинамическим опасным объектом

В) технически опасным объектом

Г) ядерным объектом

Д) химически опасным объектом

7. Поражающими факторами АХОВ являются:

А) ударная волна

Б) пожары и взрывы

В) токсическое воздействие на организм человека и животного

Г) стихийные бедствия

Д) заражение местности, воздуха, водоёмов

8. Авария на химически опасном объекте, сопровождающаяся проливом или выбросом аварийно химически опасного вещества, способная привести к гибели или химическому заражению людей, сельскохозяйственных животных и растений, заражению окружающей среды называется…

А) гидродинамическая авария

Б) радиационная авария

В) катастрофой

Г) химическая авария

9. Территория, в пределах которой в результате воздействия АХОВ произошли массовые поражения людей, животных и растений называется…

А) зоной поражения АХОВ

Б) очагом поражения АХОВ

В) радиусом поражения АХОВ

10. Свойства ртути:

А) жидкий металл

Б) газообразное вещество, тяжелее воздуха

В) бесцветный газ без запаха

11. Признаки поражения парами ртути:

А) раздражение слизистых оболочек глаз, рвота, головокружение

Б) повышенная утомляемость, слабость, сонливость, головная боль.

В) резь в глазах, слезотечение, раздражительность, кашель.

12. Средства защиты при разливе ртути:

А) ватно-марлевая повязка, смоченная 2% раствором питьевой соды

Б) ватно-марлевая повязка, смоченная 5% раствором лимонной кислоты

В) ГП-5, ГП-7,ПДФ-2 (ДШ)

Г) полоскание рта 0,25% раствором марганцовки, чистка зубов

13. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)?

А) Для того, чтобы ППС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте

Б) Для того, чтобы ППС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, указанных в маршруте

В) Для того, чтобы ППС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае создания экстремальной ситуации оперативно оказать ей помощь

Г) Для того, чтобы ППС выделила группе рацию для связи во время прохождения маршрута

14. Определить стороны света на местности можно по ...

А) собственной тени

Б) направлению полета птиц

В) направлению течения реки (ручья)

Г) направлению троп

15. Главной задачей при подготовке и проведении туристического похода является ...

А) обеспечение безопасности

Б) полное прохождение маршрута

В) выполнение целей и задач похода

Г) организация питания

16. Наиболее удобной обувью для туристического похода являются ...

А) сапоги резиновые

Б) сапоги кирзовые

В) ботинки туристические

Г) кроссовки

17. Определить стороны света, находясь в лесу в безоблачную ночь, можно по ...

А) луне

Б) Полярной звезде

В) часам

Г) собственной тени

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

А) радиационные укрытия

Б) убежища

В) блиндажи

Г) специальные подвалы

19. Назовите наиболее подходящее место для установки палатки.

А) под деревом

Б) в кустарнике

В) в низине

Г) на возвышенном участке

20. Установите соответствие между степенью опасности природного явления и его видов

(ответ представьте цифрой с буквой, например, 2в)

1. обычные природные явления… 2. опасные природные явления…

А) землетрясения Д) оползни И) ураганы

Б) цунами Е) лесные пожары К) иней

В) наводнения Ж) дождь

Г) туман З) снежные лавины

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

А) отключить электричество

Б) забить окна

В) попытаться быстро покинуть здание школы и пойти домой

Г) эвакуироваться вместе с классом из здания школы

Д) занять место вдали от зданий и линий электропередач

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

А) быстро перемещаться на ближайшее возвышенное место

Б) оставаться на месте до схода воды

В). подавать сигналы бедствия белым или цветным полотнищем в дневное время, световые – в ночное

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

А) быстро выходить из леса в наветренную сторону

Б) определить направление распространения огня

В) выбрать маршрут выхода из леса в безопасное место

Г) определить направление ветра

24. Эвакуация - это..

А) вывод населения из зоны ЧС

Б) вывод населения из очага поражения или из зоны ЧС

В) организованный вывод (вывоз) населения. Не занятого в производстве (в том числе учащихся), из городов в загородную зону

25 Повреждение тканей тела человека, возникшее при повышении их температуры свыше 50°С, называется ...

А)... тепловым ударом

Б)... солнечный ударом

В)... ожогом

Г)... химическим ожогом

26. Как называется смещение костей относительно друг друга в области сустава?

А) сдавливание

Б) вывих

В) перелом

Г) открытый перелом

27. Противорадиационное укрытие предназначено для защиты людей от ...

А). радиоактивного заражения

Б). сильнодействующих отравляющих веществ

В). ударной волны

28. В солнечный полдень тень указывает на:

А) Юг

Б) Север

В) Запад

Г) Восток

29. Перечислить способы ориентирования на местности:

А)_____

Б)_____

В) _____

Г)_____

30. Аммиак – это:

а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;

б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;

в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

31. Вы находились на улице не далеко от дома. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:

а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;

б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащие в ней указания;

в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

32. Хлор — это:

а) бесцветный газ с резким запахом (нашатырного спирта);

б) парообразное вещество с запахом горького миндаля, от которого появляется металлический привкус во рту;

в) зеленовато-желтый газ с резким запахом.

33. При оповещении об аварии на радиационной опасном объекте необходимо действовать в указанной последовательности:

а) включить радио и выслушать сообщение, выключить газ, электричество, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт;

б) включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты и следовать на сборный эвакуационный пункт;

в) включить радио и выслушать сообщение, освободить от продуктов питания холодильник и вынести скоропортящиеся продукты и мусор, выключить газ, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые продукты питания, вещи и документы, надеть средства индивидуальной защиты, вывесить на двери табличку «В квартире жильцов нет» и следовать на сборный эвакуационный пункт.

34.Ядерное оружие – это:

А) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой)

Б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения в результате возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, включающего ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи

В) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии

35. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

А) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра облако, изменение состава атмосферного воздуха

Б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорания веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах.

36.Сирены и прерывистые гудки предприятий и

транспортных средств означают сигнал оповещения:

А) «Внимание! Опасность!»;

Б) «Внимание всем!»;

В) «Тревога».

37. К коллективным средствам защиты относятся:

А) убежища и противорадиационные укрытия;

Б) противогазы и респираторы;

В) средства защиты кожи и респираторы на всех работников предприятия.

38. Лед применяется при оказании первой помощи пострадавшим при…

А) ожогах

Б) кровотечениях

В) переломах

39. При ожоге используют…

А) синтомициновую и стрептоцидовую эмульсию

Б) синтомициновую и стрептоцидовую мазь

В) эритромициновую присыпку

40. Временным и вспомогательным способом остановки кровотечений является…

А) давящая повязка

Б) закрутка

В) способ прижатия сосудов

41. Кровоостанавливающий жгут накладывается

А) в любом месте кровоточащей конечности

Б) 5-7 см выше раны

В) 5-7 см ниже раны

42. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?

А) положить на живот горячую грелку;

Б) уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;

В) положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь;

Г) дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;

43. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?

А) дать обезболивающие средство;

Б) вызвать «скорую помощь»;

В) промыть пострадавшему желудок;

Г) дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

44.Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

А) кровь спокойно вытекает из раны;

Б) кровь фонтанирует из раны;

В) кровь ярко-красного цвета;

Г) кровь тёмно-красного цвета;

д. слабость.

45. Как правильно наложить давящую повязку?

А) обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;

Б) обработать края раны вазелином или кремом;

В) прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;

Г) наложить повязку.

46. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

А) вправить вышедшие наружу кости;

Б) остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;

В) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

Г) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

47. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

А) провести иммобилизацию места перелома;

Б) устранить искривление конечности;

В) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;

Г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

48. При каких случаях пострадавшего укладывают с приподнятыми ногами, расстегивают ворот, протирают лицо холодной водой, дают нюхать нашатырь?

А) отравление;

Б) утопление;

В) обморок;

Г) открытая черепно-мозговая травма.

49. В каком возрасте призываются мужчины на военную службу в Российскую армию?

А) от 16 до 18 лет;

Б) от 18 до 27лет;

В) от 28 до 32 лет;

Г) от 33 до 35 лет.

50. В какие сроки осуществляется призыв граждан России на действительную военную службу?

А) с 1октября по 31 декабря;

Б) с 1 января по 31 марта;

В) с 1 апреля по 15 июля;

Г) в любые сроки.

51. Перечислите виды Вооруженных Сил Российской Федерации.

А)_____

Б)_____

В)_____

52. Сколько патронов снаряжают в магазин АК-47

А) 25

Б) 30

В) 28

53. Как называются люди, находящиеся на военной службе?

А) гражданами

Б) военнообязанными

В) призывниками

Г) военнослужащими

54. Каким может быть решение комиссии по воинскому учёту для гражданина РФ по отношению к военной службе?

А) «А» - годен к военной службе; «Б» - годен к военной службе с незначительными ограничениями

Б) «А,Б» - не вполне годен к военной службе

В) «В»- ограниченно годен к военной к военной службе

Г) «Д» - не годен к военной службе

Ключи на тест

1 – В

2 - В

3-А

4- 1БГДЖ 2АВЕЗИК

5-БГЕ

6-Д

7-А Б В Д

8-Г

9-Б

10-А

11- Б

12-Г

13-В

14-А

15-А

16-В

17-Б

18-Б

19-Г

20- 1ГЖК 2АБВДЕЗИ

21-АГД

22-ВАД

23-ГБВА

24-В

25-В

26-Б

27-А

28-Б

29- компас, местные признаки, небесные светила, часы

30-В

31-Б
32-В
33-В
34-В
35-Б
36-Б
37-А
38-Б
39-В
40-А
41-Б
42-БВГ
43-БВГ
44-АГ
45-АВГ
46-БВГ
47-АВГ
48-В
49-Б
50-АВ
51- Сухопутные войска, ВВС, ВМФ
52-Б
53-Г
54-А

Литература

Основная литература

1. Микрюков, В.Ю. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Микрюков В.Ю. — Москва : КноРус, 2019. — 282 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06523-5.

2. Алексеев С.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 10–11 классы: базовый уровень : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / С.В. Алексеев, С.П. Данченко, Г.А. Костецкая и др. – 4 –е изд., пересмотр. – М.: Вентана-Граф, 2019.-413.

3. Организация и ведение гражданской обороны и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Учебное пособие / Под общ. ред. Г. Н. Кириллова. — 7-е изд., пересм. - М.: Институт риска и безопасности, 2011. -536 с.

Дополнительная литература

4. Индивидуальные и коллективные средства защиты. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Порядок и правила их использования [Текст]: учебное пособие / сост. А. В. Вишняков, А. А. Рязанов, С. М. Мурзин, А. О. Осипчук. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2014. – 52 с.

5. Радиационная, химическая и биологическая защита. Радиоактивные загрязнения и технические средства дозиметрии [Текст]: учебное пособие / сост. А. А. Рязанов, С. М. Мурзин, А. В. Вишняков. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2015. – 87 с.

6. Шишкин, П. Л. Средства защиты населения. Порядок выбора, хранения, накопления и использования [Текст] : учеб. пособие. Специальность 20.05.01 Пожарная безопасность. Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность. Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление / П. Л. Шишкин [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 132 с.

7. Шишкин, П. Л. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : методические рекомендации по дисциплине. Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность / сост. П. Л. Шишкин, – Екатеринбург : ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2023. – 15 с. – Режим доступа: http://10.97.170.7.

8. Шишкин, П. Л. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся. Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность / сост. П. Л. Шишкин, – Екатеринбург : ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2023. – 21 с. – Режим доступа: http://10.97.170.7.