|  |
| --- |
| **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  **высшего образования** |
| **РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**  **при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  **СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ** |
|  |

**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждены решением предметно-цикловой комиссии общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла Протокол от «30» августа 2023 г №1 |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности**

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

квалификация – бухгалтер

на базе основного общего образования

очная форма обучения

Год набора - 2023

Санкт-Петербург, 2023 год

Разработчик: Зверкович Г.В., преподаватель I категории ФСПО

**ПАСПОРТ**

**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контролируемые разделы (темы) дисциплины** | **Наименование оценочного средства** |
| 1 | Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья | Устный опрос, самостоятельная работа, тестирование |
| 2 | Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения | Устный опрос, самостоятельная работа, тестирование |
| 3 | Раздел 3. Основы обороны государства | Устный опрос, самостоятельная работа, тестирование |
| 4 | Раздел 4. Основы медицинских знаний | Устный опрос, самостоятельная работа, тестирование |

Предметом оценки являются умения и знания.

Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

- для текущего контроля – опрос, тестирование, реферат и самостоятельные работы;

- для промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Требования к предметным результатам освоения базового курса основ безопасности жизнедеятельности должны отражать:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногеиного и социального характера;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

**ТЕСТЫ**

**по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**ТЕСТ 1**

**I вариант**

**1. Дайте определение термину «ориентирование на местности»**

**2. Предположите из чего возможно изготовить рыболовный крючок в условиях автономного пребывания на природе?**

**3. Человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения. К каким ситуациям относится это высказывание?**

А) Кратковременная внешняя угроза; Б)Долговременное выживание;В) Психологическая травма; Г) Всплеск агрессии.

**4. Дайте определение понятию «Опасное время».**

**5. Дайте определение «Криминогенная ситуация».**

**6. Уголовная ответственность наступает?**

А) с 18 лет; Б) с 14 лет; В) с 21 года; Г) с 16 лет

**7. Кто не подлежит уголовной ответственности?**

**8. Дайте определение термину Чрезвычайная ситуация.**

**9. Объясните, как нужно действовать по сигналу** **«Внимание всем!»**

**10. Какое время обычно проходит с момента слабых колебаний земной коры до разрушительных толчков?**

**11. В результате чего происходят техногенные ЧС?**

**12. Ответьте на вопрос и обоснуйте его. Могут ли возникать одинаковые природные и техногенные ЧС В разных регионах нашей страны?**

**13. РСЧС – расшифруйте аббревиатуру?**

А) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Б) Российская система Чрезвычайных ситуаций В) Российская Служба по борьбе с Чрезвычайными ситуациями Г) Российская система Чрезвычайных служб.

**14. Какого ФЗ закона не существует?**

А) ФЗ «О безопасности»; Б) ФЗ «О пожарной безопасности»; В) ФЗ «Об обороне»; Г) ФЗ «О противодействии чрезвычайным ситуация».

**15. О чём идет речь? Можно есть и сырой, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохранится.**

А) Рыба; Б) Жуки; В) Грибы; Г) Кора высушенных деревьев.

**16. Самое строгое наказание, которое может получить несовершеннолетний?**

А) Лишение свободы; Б) Штраф; В) Смертная казнь; Г) Обязательные работы.

**17. Перечислите некоторые ЧС природного характера.**

**Ответы:**

1. Ориентирование на местности – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов.
2. Из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок».
3. А) кратковременной внешней угрозе.
4. Опасное время – это период значительного повышения риска для личной безопасности, например, ночь, поздний вечер или раннее утро. Степень опасности в одно и то же время суток может быть разной в зависимости от того, где находится человек: ночью в лесопарке более опасно, нежели на освещенных улицах населенного пункта.
5. Криминогенная ситуация – это ситуация, когда человек оказывается в условиях возникновения преступления или эта ситуация ведет к возникновению преступления.
6. Б) с 16 лет, за некоторые наиболее серьезные преступления – с 14 лет.
7. Не подлежит уголовной ответственности лицо, которое во время совершения общественно опасного деяния находилось в состоянии невменяемости.
8. Чрезвычайная ситуация (ЧС) — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, стихийного природного явления, катастрофы, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности (Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»).
9. Немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений; проинформировать соседей и родственников о случившемся, привести домой детей, и действовать согласно полученному сообщению; при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, документы, деньги, ценности; воду.
10. 15-20 секунд.
11. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, как правило, возникают в результате производственных аварий и катастроф.
12. Нет, не могут. Отметим, что каждому региону страны свойственны свои климатогеографические и экономические особенности. Следовательно, и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в вашем месте проживания, имеют свою специфику.
13. А) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
14. Г) ФЗ «О противодействии чрезвычайным ситуация».
15. А) Рыба.
16. А) Лишение свободы.
17. ЧС природного характера: сильные грозы и бури, ураганы ­ ветры со скоростью, превышающей 100 км/ч, резкие понижения температуры воздуха, снегопады и метели, бураны и град, лесные пожары, наводнения, сели, оползни, сходы лавин, землетрясения.

**II вариант**

**1. Дайте определение термину «автономное существование»**

**2. Перечислите признаки – ориентиры на местности, которые Вы знаете?**

**3. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю? К какому определению это относится?**

А) Кратковременная внешняя угрозе; Б)Долговременное выживание;В) Психологическая травма; Г) Всплеск агрессии.

**4. Перечислите правила поведения в местах большого скопления людей.**

**5. В зависимости от характера и степени общественной опасности преступные деяния, предусмотренные Уголовным Кодексом, подразделяются на:**

А) Две степени тяжести; Б) Три степени тяжести; В) Четыре степени тяжести.

**6. Найдите соответствие. Совокупность признаков, указанных в уголовном законе, характеризующих конкретное общественно опасное деяние в качестве преступления**.

А) Общественная опасность; Б) Уголовное наказание; В) Состав преступления; Г) Доказательная база.

**7. Назовите, какими бывают чрезвычайные ситуации?**

**8. Найдите лишнее: «Выживание в зоне стихийного бедствия обеспечивается четырьмя основными факторами»**

**-** знанием особенностей природных явлений;

**-** умением распознать приближение стихийного бедствия и, подготовиться к нему. Практически ни одно стихийное бедствие не возникает неожиданно. Каждое каким­-то образом предупреждает о своем приближении;

**-** знанием окружающей местности;

**-** знанием приемов спасения при конкретном стихийном бедствии;

**-** психологической подготовкой к действиям в особо сложных условиях.

**9. Какие места в многоэтажных домах являются самыми ненадежными?**

**10. В течение какого времени после получения сигнала об АХОВ нужно покинуть жилые помещения?**

А) Незамедлительно; Б) В течение 3-часов; В) Через день; Г) Не покидать до получения разрешения от властей.

**11 . Ответьте на вопрос и обоснуйте его. Могут ли возникать одинаковые природные и техногенные ЧС В разных регионах нашей страны?**

**12. Входит ли осуществление государственной экспертизы, надзора и контроля за предприятиями в части потребления электроэнергии в основные задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?**

А) Да; Б) Нет

**13.Управление РСЧС на федеральном уровне осуществляет:**

А) МЧС; Б) органы управления по делам гражданской обороны; В) МВД; Г) Федеральные органы исполнительной власти.

**14. Наводнение, Цунами, Сбой на ГРЭС, половодье, авария на энергоблоке АЭС. К каким ЧС относятся эти происшествия.**

**15. Дайте определение преступлению средней тяжести.**

**Ответы:**

1. **Автономное существование** — наиболее опасная экстремаль­ная или аварийная ситуация, так как положение человека, ока­завшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причем помощь извне проблематич­на.
2. С северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.
3. Б – долговременное выживание.
4. - избегать большого количества людей (упавшего могут затоптать насмерть);

- при движении в плотной толпе во избежание пробок не напирать на тех, кто идёт впереди;

- стараться избегать заторов, острых углов, перил, стеклянных витрин во избежание быть прижатыми и травмированными;

- в случае давки необходимо прижать, согнутые в локтях руки к грудной клетке, таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания;

- если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться, используя все возможные средства — иначе вас затопчут. Для этого можно применить следующий приём: быстро встать на четвереньки, выставить вперёд опорную ногу и, не сгибая её, под напором толпы резко подняться;

- если в толпе вы увидели пьяных или сильно возбуждённых людей, нужно постараться уйти раньше окончания зрелища;

1. В – четыре степени тяжести.
2. В) Состав преступления
3. Чрезвычайная ситуация (ЧС) бывают природного и техногенного характера.
4. Лишнее **-** знанием окружающей местности;
5. Лифтовые проемы и лестничные клетки
6. Г) Не покидать до получения разрешения от властей.
7. Нет, не могут. Отметим, что каждому региону страны свойственны свои климатогеографические и экономические особенности. Следовательно, и чрезвычайные ситуации, которые могут возникнуть в вашем месте проживания, имеют свою специфику.
8. Б) Нет.
9. А) МЧС.
10. Наводнение, Цунами, Половодье – природные

Сбой на ГРЭС, авария на энергоблоке АЭС - техногенные

1. ***преступления средней тяжести***— умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает пяти лет лишения свободы. Это, например, доведение до самоубийства (ст.110), умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст.112), незаконное предпринимательство (ст.171) и др.

**ТЕСТ 2**

**1. Дайте определение понятию «Гражданская оборона»**

**2. Исторической датой создания ГО считается:**

А) 1932 год; Б) 1989 год; В) 1992 год; Г) 1917 год.

**3. Что означает аббревиатура «ЭМИ», дайте ему определение?**

**4. Дайте определение химическому оружию.**

**5. Какие вещества делятся по тактическому назначению и по действию на организм человека.**

**6. Назовите 4 фактора, учитываемые при защите от радиации.**

**7. Что означает термин ЭКРАНИРОВАНИЕ в контексте радиационной безопасности. Ответьте своими словами, приведите примеры.**

**8. Биологическое оружие – это …**

А) специальные боеприпасы и приборы предназначенные для воздействия на биологические субстанции;

Б) специальные боеприпасы, снаряженные биологически активными компонентами;

В) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;

Г) боеприпасы специального назначения, начиненные бактериями;

Д) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического (наследственного) аппарата людей;

Е) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющие на психические функции человека.

**9. Выберите, что не относится к**

А) аэрозольный

Б) конверсионный;

В) трансмиссионный;

Г) диверсионный;

Д) аэромеханический.

**10. Расскажите об основных правилах поведения в защитных сооружениях.**

**11. Поражающее действие бактериологического (биологического) оружия основано на:**

А) токсических свойствах некоторых веществ

Б) использовании болезнетворных свойств микробов

В) принципах воздействия на наследственный аппарат людей

**12. Вместимость убежища это?**

А) Сумма мест для сидения и лежания; Б) Лежачие места; В) Количество максимального заполнения людьми; В) Кол-во лежачих мест.

**13. Убежище вмещающее в себя 500 человек является?**

А) Малым; Б) Средним; В) Большим.

**14. По предназначению, на какие 2 группы делятся средства индивидуальной защиты?**

**15. Расскажите своими словами о принципе фильтрации воздуха в противогазах.**

**16. Расскажите, как самому сделать простейшие средства защиты органов дыхания.**

**17. На кого в школе возлагаются обязанности председателя КЧС (комиссии по чрезвычайным ситуациям)?**

**18. На какие 6 групп можно разделить отравляющие вещества химического оружия?**

**19. Расскажите чем характерны ОВ удушающего действия.**

**Ответы:**

1. Гражданская оборона — система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
2. А) 1932 год.
3. Электромагнитное излучение. ЭМИ – распространяющееся в пространстве возмущение (изменение состояния) электрического поля
4. Химическое оружие – это оружие массового поражения, действие которого основано на использовании токсических свойств некоторых химических веществ. К нему относят боевые отравляющие вещества (БОВ) и средства их доставки.
5. (ОВ) отравляющие вещества.
6. При защите от радиации следует учитывать 4 фактора:

- время, прошедшее с момента взрыва;

- длительность облучения;

- расстояние до источника радиации;

- экранирование от радиационного облучения.

1. Экранирование - блокирование влияния волн на выбранную пространственную область.
2. В) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
3. А) аэрозольный;

Г) диверсионный.

10. **Укрываемые в убежище обязаны:**

- выполнять правила внутреннего распорядка, все распоряжения личного состава звена обслуживания убежища;

- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;

- соблюдать спокойствие, пресекать случаи паники и нарушений общественного порядка;

- соблюдать правила техники безопасности;

- оказывать помощь группе обслуживания при ликвидации аварий и устранении повреждений;

- поддерживать чистоту в помещениях.

**Укрываемым в защитных сооружениях запрещается:**

- курить и употреблять спиртные напитки;

- приводить (приносить) в сооружение домашних животных;

- приносить легковоспламеняющиеся вещества, взрывоопасные и имеющие сильный или резкий запах вещества, громоздкие вещи;

- шуметь, громко разговаривать, ходить без особой надобности, открывать двери и выходить из сооружения;

- применять источники освещения с открытым огнем.

- в убежищах рекомендуется проводить беседы, чтение вслух, слушать радиопередачи, разрешается играть в тихие игры (шашки, шахматы и др.).

- выход из убежищ производится только с разрешения (коменданта (старшего) после выяснения обстановки (радиационной, химической, биологической и пожарной).

11. Б) Использование болезнетворных свойств микробов.

12. А) Сумма мест для сидения и лежания.

13. А) Малым.

14. По своему назначению они делятся на средства защиты органов дыхания и средства защиты кожи.

15. При вдохе зараженный воз­дух поступает в фильтрующе-поглощающую (противогазовую) коробку, в ней он очищается от ОВ, АХОВ, РП, БС, затем попадает под лицевую часть и в органы дыхания. При выдохе воздух из-под лицевой части, минуя ко­робку, выходит наружу. Поглощение паров и газов осуществляется за счет адсорбции, хемосорбции и катализа, а поглощение дымов и туманов (аэро­золей) — путем фильтрации.

16. Ватно-марлевая повязка изго­тавливается следующим образом. Берут кусок марли длиной 100 см и шириной 50 см; в средней части куска на площа­ди 30 х 20 см кладут ровный слой ваты толщиной примерно 2 см; свободные от ваты концы марли по всей длине куска с обеих сторон заворачивают, закрывая вату; концы марли (около 30- 35 см) с обеих сторон посредине разрезают нож­ницами, образуя две пары завязок; за­вязки закрепляют стежками ниток (обшивают).

Если имеется марля, но нет ваты, можно изготовить марлевую повязку. Для этого вместо ваты на середину куска марли укладывают 5-6 слоев марли.

Ватно-марлевую (марлевую) повязку при использовании накладывают на лицо так, чтобы нижний край ее закрывал низ подбородка, а верхний — доходил до глазных впадин, при этом хорошо должны закрываться рот и нос. Разрезанные концы повязки завязы­ваются: нижние — на темени, верхние — на затылке. Для защиты глаз использу­ют противопыльные очки.

17. Директор школы

18. Отравляющие вещества химического оружия:

- ов нервно-паралитического действия;

- ов кожно-нарывного действия;

- ов удушающего действия;

- ов общеядовитого действия;

- ов психохмического действия;

- ов раздражающего действия.

19. ОВ удушающего действия воздействуют на организм через органы дыхания. Признаками поражения является сладковатый, неприятный привкус во рту, кашель, головокружение, общая слабость, имеют период скрытого действия от 4 до 6 часов. В этот период развивается отек легких. По истечении скрытого периода резко ухудшается дыхание, появляется кашель с обильным выделением мокроты, головная боль, повышенная температура, одышка, сердцебиение.

опасные концентрации - 0,15мг/л.

**ТЕСТ 3**

**I вариант**

1. **Расшифруйте аббревиатуру ЗОЖ, дайте определение.**
2. **Выберите правильный ответ: «Главное правило культуры питания заключается»:**

А) В соотношении количества и качества принимаемой пищи;

Б) В строгом соблюдении диеты (не садиться за стол после 18.00);

В) В ограничении жиров и солей, увеличении в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса;

Г) В соотношении количества и калорийности к энергетическим затратам и потребностям вашего организма.

**3. Для чего нужно закаливание? Какие виды закаливания Вы знаете?**

**4. Несоблюдения правил и норм психогигиены могут привести (возможно несколько ответов):**

А) к психической перегрузке;

Б) к развитию неврозам;

В) к снижению потенциальных возможностей и работоспособности;

Г) к снижению объема внимания и ухудшение памяти.

**5.На какие виды по хронотипу биоритмов можно разделить людей?**

**6. Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. О чём идёт речь?**

А) Здоровый образ жизни; Б) Двигательная активность**;** В) Активная жизненная позиция; Г) Активный образ жизни.

**7. Какими упражнениями заниматься, или какой вид спорта выбрать, чтобы развить в себе силовые качества?**

**8. Благодаря кому, всё-таки укоренилась привычка табакокурения в России?**

А) Петр I; Б) Иван Грозный; В) Екатерина II; Г) Алексей II;

**9. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?** Варианты ответов:

А) Френсис Дрейк – XVI век.

Б) Христофор Колумб – XV век.

В) Васко-да-Гама – XV век.

Г) Миклухо-Маклай Николай Николаевич – XIX век.

**10. Что такое усталость. Можно ли её избежать?**

**Ответы:**

1. Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
2. Г) В соотношении количества и калорийности к энергетическим затратам и потребностям вашего организма.
3. Закаливание способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели, процедура в значительной степени увеличивает резервы организма детей. Воздушные ванны, водные процедуры…
4. Все ответы (А, Б, В, Г)
5. Жаворонки, Голуби, Совы.
6. Двигательная активность.
7. Различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением массы собственного тела.
8. А) Петр I.
9. Б) Христофор Колумб – XV век.
10. Усталость – закономерное явление, возникающее после любого вида деятельности.

Усталость избежать нельзя главное избежать переутомления.

**II вариант**

1. **Перечислите основные составляющие ЗОЖ.**
2. **Рациональное питание – это …**

А) Система правильного питания; Б) Питание которое обеспечивает полноценное развитие; В) Питание которое основано на продуктах исключительно растительного происхождения; Г) Питание при котором раздельно едят продукты разных видов.

**3. Дайте определение термину здоровое питание.**

**4. С рождения человек находится в 3 биоритмах:** Физический, Эмоциональный, и ….

**5. Дайте характеристику людям с хронотипом Совы.**

**6. Сколько мускул у человека?**

А) около 1000**;** Б) 600; В) 200; Г) 450.

**7. Расскажите о современном движении «Моржей».**

**8. Порассуждайте и вкратце ответьте, почему несовершеннолетние начинают курить?**

**9. Какие внутренние органы поражаются при употреблении алкоголя?**

**10. Что определяет интеллектуальный биоритм человека?**

**Ответы:**

1. Основные составляющие ЗОЖ:

- умеренное и сбалансированное питание;

- режим дня;

- двигательная активность;

- закаливание;

- личная гигиена;

- грамотное экологическое поведение;

- психогигиена, умение управлять своими эмоциями;

- сексуальное воспитание;

- отказ от вредных привычек;

- безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

1. Б) Питание, которое обеспечивает полноценное развитие;
2. Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.
3. Интеллектуальный.
4. Самостоятельно пробуждаются поздно, не ранее чем за 2-3 часа до полудня, пики активности приходятся на вечернее-ночное время, ложатся спать поздно, нередко после полуночи
5. Б) 600.
6. Движение моржей в настоящее время пользуется огромной популярностью. Есть чему поучиться у «моржей»! Все они практически не знают простуды и вообще крайне редко болеют...
7. Высказывается мнение учеников.
8. Органы, страдающие от употребления алкоголя:

- головной мозг;

- сердце;

- печень;

- поджелудочная железа;

- почки.

1. Творческую способность личности.

**ТЕСТ 4**

**I вариант**

**1.Что играло роль Министерства обороны в Московском государстве?**

А) Разрядный приказ; Б) Совет бояр; В) Царь-Батюшка; Г) Церковь.

**2. Рекрутская повинность при Петре I, объясните, о чём речь?**

**3. В каком году Военно-Морской Флот (ВМФ) был выделен из состава РККА?**

А)1935; Б)1937; В)1939; Г)1940.

**4. Назовите год создания Ракетных войск стратегического назначения?**

**5. Дайте определение национальным интересам России.**

**6. Перечислите основные направления деятельности государства и общества по обеспечению национальной безопасности.**

**7. Выберите правильный ответ: Что должны быть способны сделать ВС РФ в военное время?**

А) сохраняя потенциал стратегического сдерживания, силами погранвойск без проведения дополнительных мобилизационных мероприятий должны успешно решать задачи одновременно в двух вооруженных конфликтах любого типа, а также осуществлять миротворческие операции как самостоятельно, так и в составе многонациональных контингентов;

Б) обеспечить стратегическое развертывание ВС РФ и сдерживать эскалацию обстановки за счет сил стратегического сдерживания и маневра силами постоянной готовности;

В) Имеющимися силами отразить воздушно-космическое нападение противника, а после полномасштабного стратегического развертывания, решать задачи одновременно в двух локальных войнах без применения ядерного оружия.

**8. Назовите пару родов войск входящих в Сухопутные Войска России.**

**9. Что не входит в Объединение Военно-Морского Флота России?**

А) Северный флот

Б) Тихоокеанский флот

В) Черноморский флот

Г) Атлантический флот

Д) Каспийская флотилия

**10. Расскажите о проходящей в России реформе обороны. Сколько этапов она в себя включает? Что планируется сделать в ходе ее реализации? Опишите каждый этап.**

**11. Год создания Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (Росгвардии).**

**Ответы:**

1. А) Разрядный приказ
2. Рекрутский набор - когда 10—20 крестьянских дворов по жребию поставляли одного человека на пожизненную военную службу. Введение рекрутской повинности позволило Петру I увеличить численность войск.
3. Б) 1937 год.
4. 1960 год
5. Национальные интересы России – это совокупность сбалансированных интересов личности, общества и государства в экономической, внутриполитической, социальной, международной, информационной, военной, пограничной, экологической и других сферах.
6. Основные направления деятельности государства и общества по обеспечению национальной безопасности:

- прогнозирование и всесторонний анализ угроз национальной безопасности во всех сферах;

- определение критериев национальной безопасности и их пороговых значений, выработка комплекса мер и механизмов обеспечения национальной безопасности во всех сферах;

- организация работы органов государственной власти РФ по реализации комплекса мер, направленных на предотвращение или ослабление угроз национальным интересам;

- поддержание на необходимом уровне стратегических и мобилизационных ресурсов государства.

7. В) Имеющимися силами отразить воздушно-космическое нападение противника, а после полномасштабного стратегического развертывания, решать задачи одновременно в двух локальных войнах без применения ядерного оружия.

8. Сухопутные войска, мотострелковые войска, танковые войска, ракетные войска и артиллерия, войска ПВО.

9. Г) Атлантический флот.

10. Реформа Вооружённых Сил Российской Федерации (ВС России)

11. 2016г.

**II вариант**

**1. При ком была создана регулярная русская армия?**

А) Алексей I; Б) Екатерина II; В) Иван IV (Грозный); Г) Петр I.

**2. После отмены рекрутского набора общий срок службы в армии составлял:**

А) 6 лет; Б) 9 лет; В) 15 лет; Г) 21 год.

**3. Как и в честь чего был учрежден праздник 23 февраля? (Имеется в виду советское время).**

**4. Годы Второй мировой войны?**

А) 1941-1945; Б) 1939-1945гг. В) 1940-1945 Г) 1941-1946.

**5. Что не относится к основным Внешним угрозам России?**

А) Демонстрация военной силы вблизи границ РФ, проведение учений с провокационными целями;

Б) Расширение военных блоков и союзов в ущерб военной безопасности РФ и ее союзников;

В) Попытки насильственного изменения конституционного строя;

Г) Широкомасштабная деятельность организованной преступности, угрожающей политической стабильности в масштабах субъекта РФ.

**6. Что относится к основным принципам обеспечения военной безопасности, согласно принятой военной доктрине РФ от 2000 г.?**

**7. Какого военного округа не существует?**

А) Восточный; Б) Южный; В) Сибирский; Г) Западный

**8. Назовите особенности мотострелковых войск.**

**9. Дайте определение Вооруженному конфликту.**

**10. Расшифруйте аббревиатуру ФСО, чем она занимается?**

А) Охраной только иностранных делегаций на территорию РФ; Б) Охраной рубежей нашей родины; В) Охраной государственных объектов, первых лиц государства и президента; Г) Борьбой с терроризмом, и экстремизмом

**Ответы:**

1. Г) Петр I.

2. В) 15 лет

3. В феврале 1918 г. молодой Красной Армии и морякам Балтийского флота пришлось отражать натиск германских войск. В ознаменование массового вступления добровольцев в Красную Армию для защиты Отечества и мужественного сопротивления отрядов Красной Армии германским захватчикам день 23 февраля стал отмечаться как День Советской Армии и Военно-Морского Флота

4. Б) 1939-1945 годы

5. В) Попытки насильственного изменения конституционного строя;

Г) Широкомасштабная деятельность организованной преступности, угрожающей политической стабильности в масштабах субъекта РФ. Система национальных интересов России определяется совокупностью основных интересов личности, общества и государства.

6. Основные принципы обеспечения военной безопасности

- сочетание твердого централизованного руководства военной организацией с гражданским контролем ее деятельности;

- эффективность прогнозирования, своевременность вскрытия и классификация военных угроз и адекватность реагирования на них;

- достаточность сил, средств и ресурсов, необходимых для обеспечения военной безопасности, их рациональное использование;

- соответствием уровня готовности, подготовки и обеспечения военной организации потребностям военной безопасности государства.

7. В) Сибирский

8. Мотострелковые войска - самый многочисленный род войск, составляющий основу Сухопутных войск и ядро их боевых порядков. Они оснащены мощным вооружением для поражения наземных и воздушных целей, ракетными комплексами, танками, артиллерией и минометами, противотанковыми управляемыми ракетами, зенитными ракетными комплексами и установками, эффективными средствами разведки и управления.

9. Вооруженный конфликт – одна из форм разрешения политических, национально-этнических, религиозных, территориальных и других противоречий с применением средств вооруженной борьбы. При этом ведение таких боевых действий не предполагает перехода отношений государства (государств) в особое состояние, называемое войной. В вооруженном конфликте стороны, как правило, преследуют частные военно-политические цели. Вооруженный конфликт может стать следствием разрастания вооруженного инцидента, приграничного конфликта и других столкновений ограниченного масштаба, в ходе которых для разрешения противоречий применяется оружие. Вооруженный конфликт может иметь международный характер (с участием двух и более государств) или внутренний характер (с ведением вооруженного противоборства в пределах территории одного государства).  
2008—2020 годов — комплекс мероприятий по изменению структуры, состава и численности Вооружённых сил Российской Федерации, анонсированный 14 октября 2008 года на закрытом заседании военной коллегии Министерства обороны Российской Федерации.

Этапы реформы:

Iэтап (2008—2011 гг.)

- оптимизация численности (сокращение численности офицерского состава):

- оптимизация управления (Одно из основных направлений реформы — переход от четырёхзвенной системы управления «военный округ» — «армия» — «дивизия» — «полк» к трёхзвенной «военный округ» — «оперативное командование» — «бригада». После реорганизации количество военных округов сокращено до четырёх

IIэтап (2012—2015 гг.)

- Повышение денежного довольствия (С 1 января 2012 года денежное довольствие военнослужащих было увеличено в 2,5—3 раза, выросли военные пенсии. 7 ноября 2011 года президент Дмитрий Медведев подписал Закон «О денежном довольствии военнослужащих и предоставлении им отдельных выплат». В соответствии с законом была изменена система начисления денежного довольствия, были отменены существовавшие до этого дополнительные выплаты и надбавки и введены новые. Денежное довольствие военнослужащего, проходящего военную службу по призыву, состоит из оклада по воинской должности и дополнительных выплат.

IIIэтап (2016—2020 гг.)

Перевооружение. Планируется обновить всю военную технику до 2020 года на 100%.

10. В) Охраной государственных объектов, первых лиц государства и президента.

**ТЕСТ 5**

**1. Расскажите в чём суть конфликта на острове Даманский в 1969 году.**

**2. Долг – это?**

А) нравственные обязанности человека, выполняемые из побуждений совести;

Б) Система ценностей, которую нельзя предать;

В) Норма поведения, при которой на первое место встает Отечество, Родина и преданность им;

Г) Обязанность по защите своих интересов.

**3. Что такое «Викториальные дни»?**

**4. В каком году государственная дума приняла Закон «О днях воинской славы и памятных датах России»?**

А) В 1998 г.; Б) В 1992 г.; В) В 1995 г.; Г) В 1992 г.

**5. 4 ноября – День народного единства. Расскажите об истории этого праздника. Кем были Минин и Пожарский?**

**6. 15 февраля – День памяти воинов-интернационалистов. Расскажите об истории этого праздника.**

**7. 7 ноября 1941 года, какое событие произошло в это время?**

**8. Когда и в каком году произошла долгожданное снятие блокады Ленинграда?**

А) 27 января 1944г.; Б) 7 августа 1943 года; В) 10 сентября 1942 года; Г) 3 мая 1945г.

**9. 9 мая 1945 года – священный праздник – День Победы! А когда была подписана бумага о безоговорочной капитуляции немецко-фашистских войск?**

**10. Вид личных человеческих отношений, которые выражаются в психологическом единстве, духовной совместимости людей, в постоянной потребности общения между собой. О чём идёт речь?**

А) Товарищество; Б) Дружба; В) Любовь; Г) Соболезнование.

**11. Расскажите о структурной единице «рота». Сколько солдат образуют роту?**

**12. Что означает термин «неуставные отношения»?**

А) Дружеские отношения между солдатами;

Б) Унижение чести и достоинства со стороны сослуживцев;

В) Отношения между военными разных званий;

Г) Отношение между солдатами разных годов призыва на срочную службу

**Ответы:**

1. В неравном бою, несмотря на всю неясность поступающих приказов от штаба, простые солдаты и офицеры сдерживали многократно превосходящую по численности группировку противника, доказав свое мужество, честь, не потеряв достоинство и выполнив свой долг перед Родиной.
2. А) нравственные обязанности человека, выполняемые из побуждений совести.
3. Победы русского оружия над врагами Отечества всегда отмечались в России, чтобы сохранить в памяти поколений разные подвиги предков. Русской православной церковью были установлены специальные «Викториальные дни». Это были дни, когда российское общество воздавало дань воинскому подвигу, славе и доблести своих защитников, а служилые люди глубже ощущали свою сопричастность к славным делам наших предков.
4. В) В 1995г.
5. В этот день в 1612 г. силы народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского окончательно освободили Москву от польских интервентов. В Нижнем Новгороде движение возглавил городской земский староста Кузьма Минин. В городе начали собирать средства на создание ополчения. Военной подготовкой руководил князь Дмитрий Пожарский.
6. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. В 10 час. и 30 мин. 15.02.1989 г. последний воин Ограниченного контингента советских войск сошел с моста через реку Аму-Дарью, которая разделяет Афганистан и СССР. В этой официально необъявленной войне пали порядка 15000 советских офицеров и солдат и более 100000 афганцев. Десятки тысяч стали инвалидами, а 274 – люди, пропавшие без вести, о которых до наших дней никто ничего не знает.
7. В суровые дни обороны Москвы, когда гитлеровские армии рвались к столице, и решалась судьба нашей Родины, на Красной площади 7 ноября состоялся парад войск. Председатель Государственного Комитета Обороны И. В. Сталин выступил с трибуны с патриотической речью, в которой он напомнил имена великих русских полководцев прошлого. Прямо с парада войска шли на фронт, на защиту родной Москвы.
8. Б) 7 августа 1943 года.
9. 8 мая 1945 в Карлхорсте.
10. Б) Дружба.
11. Несколько взводов составляют роту. Кроме того, в роту могут входить и несколько самостоятельных отделений, не входящих ни в один из взводов. Например, в мотострелковой роте три мотострелковых взвода, пулеметное отделение, противотанковое отделение. Обычно рота состоит из 2-4 взводов, иногда и из большего числа взводов. Рота — это наименьшее формирование, имеющее тактическое значение, то есть формирование, способное к самостоятельному выполнению небольших тактических задач на поле боя. Командир роты - капитан. В среднем численность роты может быть от 70 до 200 человек.
12. Б) Унижение чести и достоинства со стороны сослуживцев.

**ТЕСТ 6**

**1. Боевое знамя – это? Подберите верное определение.**

А) это знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам государства;

Б) Стилистическое изображение рода войск принадлежащих к ВС России;

В) Знамя с которым войско (военная часть) вступает в бой;

Г) Знамя Победы прошедшее до Берлина в период Великой Отечественной Войны.

**2. Когда воинским частям вручается Боевое знамя?**

**3. Как называлось боевое знамя у славянских народов?**

**4. В каком году был утвержден единый образец боевых знамен красной армии СССР?**

А) 1926г. Б) 1940. В)1917. Г) 1939г.

**5. Когда произошла замена советских боевых знамен на современные в ВС РФ?**

А) 2001 год Б) 2008г. В) 2007г. Г) 1989г.

**6. Что грозит командиру Воинской части и ответственным офицерам за утрату боевого знамени?**

**7. Кому присвоено звание Героя Советского союза 4 раза? А кому 3?**

**8. Сколько лет самому молодому Герою Росси, в чём заключался его подвиг?**

**9. В каком году было учреждено звание Герой России и утверждена медаль «Золотая Звезда»?**

**10. Что такое орден?**

**11. Расскажите об ордене Победы.**

**12. С какими ритуалами согласно Уставу ВС РФ вы знакомы?**

**13. О каком событии идёт речь? День ………… является нерабочим днем для данной воинской части и проводится как праздничный день**

**14. Опишите своими словами типовой образец Боевого знамени современных ВС РФ.**

**Ответы:**

1. А) это знак, объединяющий воинскую часть и указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам государства
2. Боевое Знамя вручается воинским частям во время их формирования от имени Президента Российской Федерации представителями Министерства обороны Российской Федерации.
3. Стяг.
4. А) 1926г.
5. В) 2007г.
6. Командир и ответственные офицеры отправятся под суд. Войсковую часть расформируют.
7. В годы Великой Отечественной войны летчикам А.И. Покрышкину и И.Н. Кожедубу это звание присвоено трижды. Маршал Советского Союза Г.К. Жуков удостоен высокого звания Героя Советского Союза четырежды.
8. Сергей Мельников (22 года). Командир танка. В 2008 году, во время конфликта с Грузией помог отойти миротворцам, прикрыв их отход своим танком без боезапаса. До этого момента управлял поочередности 4 танками пока не кончился весь боезапас. Получил награду из рук президента.
9. 1992год.
10. Орден - это знак отличия, государственная награда за особые заслуги.
11. Ноябрь 1943г. Утвержден знак и статус ордена Победы - высшего военного ордена. Это самый дорогой наградной знак, он представляет собой платиновую звезду с рубиновыми лучами, окаймленными бриллиантами весом 16 карат. Основанием для награждения являлось успешное проведение таких боевых операций в масштабе одного или нескольких фронтов, в результате которых в корне меняется обстановка в пользу Красной армии.
12. Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации четко определен порядок (церемониал) приведения к Военной присяге, вручения Боевого Знамени воинской части, вручения личного вооружения и военной техники и порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку.
13. Приведение к военной присяге.
14. Боевое знамя воинской части состоит из двустороннего полотнища, древка, навершия, скобы, подтока, тесьмы с кистями и знаменных гвоздей. Рисунок полотнища различается в зависимости от принадлежности воинской части.

**ТЕСТ 7**

**I вариант**

1. **Вам известно, что годность к военной службе определяется 4 категориями: А, Б, В,Г.**

**Что означает категория «Б»? На сколько категорий подразделяется категория «Б»?**

1. **Что такое инфекция?**
2. **Каких инфекционных болезней у человека не бывает?**

А) Инфекция дыхательных путей; Б) Кишечная инфекция; В) Инфекция наружных покровов; Г) Инфекция слизистых оболочек.

**4. Расположите периоды развития болезни по хронологии:**

А - Начальный;

Б - Инкубационный;

В - Период угасания симптомов болезни;

Г - Период основных проявлений болезни;

**5. Дайте определение термину «Эпидемия»**

**6. Что не относится к органам иммунной системы?**

А) Костный мозг; Б) Печень; В) Селезенка; Г) желудочно-кишечный тракт.

**7. Что такое карантин? Примеры.**

**Ответы:**

1. Б - годен к военной службе с незначительными ограничениями (подлежите призыву). Подразделяется на 4 внутренние категории от ВДВ до технического специалиста.
2. Инфекция – это проникновение и размножение в организме болезнетворных микроорганизмов, которое приводит к развитию инфекционного заболевания, бактерионосительству или гибели микроорганизмов.
3. Г) Инфекция слизистых оболочек.
4. Ответ: Б А Г В.
5. Эпидемия – массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости.
6. Г) желудочно-кишечный тракт.

Карантин – система мер для предупреждения распространения инфекционных заболеваний из эпидемического очага. Карантин в школе. Карантин на границе нашего государства.

**II вариант**

1. Вам известно, что годность к военной службе определяется 4 категориями: А, Б, В, Г. Что означает категория «В»?
2. Назовите признаки инфекционных болезней?
3. Дайте определение понятию «Пандемия»
4. Что является лишним: Условия передачи инфекции могут быть:

А) Природные

Б) Антропогенные

В) Социальные

Г) Личные

5. Найдите правильное определение Иммунитета.

А) – невосприимчивость к болезни. Способ защиты внутреннего организма от генетически чужеродной информации;

Б) – способность организма защищаться от болезнетворных микробов. Врожденная защитная функция организма;

В) – врожденная или искусственно привнесенная функция защиты организма. Присущая всем живым организмам;

Г) особая форма борьбы с вирусами, присущая только людям.

**Ответы:**

1. В - ограниченно годен к военной службе. Как правило, ограничения связаны с хроническими заболеваниями, мешающими полноценной службе.

2. Признаки инфекционных болезней:

Повышение температуры;

Озноб;

Разбитость в теле;

Головная боль;

Кашель;

Чихание;

Выделения из носа;

Рвота;

Жидкий стул;

Боли в животе;

Сыпь.

3.Пандемия - эпидемия, охватывающая несколько стран или материков. Механизм передачи инфекции неодинаков при различных заболеваниях.

1. Б) Антропогенные

5. А) – невосприимчивость к болезни. Способ защиты внутреннего организма от генетически чужеродной информации.

**ТЕСТ 8**

**I вариант**

1. **Причинами сердечной недостаточности могут быть:** 
   1. ревматические поражения сердечной мышцы, пороки сердца, инфаркт миокарда, физическое перенапряжение, нарушение обмена веществ и авитаминозы;
   2. внутреннее и наружное кровотечение, повреждение опорно-двигательного аппарата, переутомление, тепловой и солнечный удары;
   3. тяжёлые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, размозжение мягких тканей, раздробление костей, обширные термические ожоги;
   4. недостаточно полноценное питание, нервно-психические расстройства, отсутствие регулярных занятий физической культурой.
2. **При недостатке кислорода все живые ткани постепенно погибают. Особенно чувствителен к недостатку кислорода головной мозг. Через сколько минут без кислорода клетки мозга начинают невозвратимо погибать?** 
   1. Через 10-12 минут.
   2. Через 8-10 минут.
   3. Через 5-7 минут.
   4. Через 3-4 минуты.
3. **Одной из основных причин инсульта может быть гипертоническая болезнь. Что это за болезнь?** 
   1. Разрыв патологически изменённого кровеносного сосуда головного мозга.
   2. Это понижение артериального давления крови.
   3. Заболевание, характеризующееся повышением артериального давления крови.
   4. Пониженный уровень кислорода в крови человека.
4. **Признаками остановки сердца являются следующие:** 
   1. Потеря сознания, отсутствие дыхания, снижение температуры тела, полное расслабление всех мышц.
   2. Асимметрия зрачков, одышка, отсутствие пульса на подколенной артерии.
   3. Отсутствие пульса на сонной артерии, резкое повышение температуры тела.
   4. Потеря сознания, отсутствие дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии, полное расслабление всех мышц.
5. **Укажите последовательность проведения экстренной реанимационной помощи.** 
   1. Положить пострадавшего на спину на ровную поверхность, произвести прекардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию лёгких, вызвать «скорую помощь».
   2. Вызвать «скорую помощь», произвести прекардиальный удар в область грудины, производить искусственную вентиляцию лёгких.
   3. Приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию лёгких, вызвать «скорую помощь».
   4. Измерить артериальное давление, положить пострадавшему под язык валидол или нитроглицерин, произвести искусственную вентиляцию лёгких, вызвать «скорую помощь».
6. **Самым надёжным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:** 
   1. наложение давящей повязки;
   2. пальцевое прижатие;
   3. наложение жгута;
   4. максимальное сгибание конечности.
7. **Найдите ошибку, допущенную при перечислении назначения повязки.** 
   1. Предохраняет рану от воздействия воздушной среды.
   2. Предохраняет рану от загрязнения.
   3. Закрывает рану.
   4. Уменьшает боль.
8. **Какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья? Выберите правильный вариант ответа.** 
   1. Поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу.
   2. Максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спиной широким бинтом.
   3. Согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу.
   4. Наложить давящую повязку на рану, затем поднять руку вверх и ждать приезда «скорой помощи».
9. **Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения повреждённой конечности главным образом применяется при:** 
   1. поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
   2. любых ранениях конечности;
   3. смешанном кровотечении;
   4. одновременной травме живота и возникновении кровотечения на конечности.
10. **В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?** 
    1. Промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом.
    2. Промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом, заклеить рану бактерицидным пластырем и наложить стерильную повязку.
    3. Смазать рану вазелином или кремом, наложить повязку.
    4. Промыть рану водой и обработать её спиртом, наложить кровоостанавливающий жгут или закрутку.
11. **При оказании первой помощи в случае перелома опорно-двигательного аппарата запрещается:** 
    1. проводить иммобилизацию повреждённых конечностей;
    2. вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость;
    3. останавливать кровотечение;
    4. проводить искусственную вентиляцию лёгких.
12. **Какова последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах?** 
    1. На место ушиба наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.
    2. На место ушиба приложить тёплую грелку, обеспечить покой повреждённой конечности и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
    3. На место ушиба нанести йодистую сетку, обеспечить покой пострадавшему и доставить его в медицинское учреждение.
    4. Иммобилизовать место ушиба с помощью подручного материала, дать пострадавшему обезболивающее средство, напоить его горячим чаем или кофе.
13. **Какова последовательность оказания первой медицинской помощи при растяжениях?** 
    1. Нанести йодистую сетку на повреждённое место, обеспечить покой повреждённой конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
    2. Наложить тугую повязку на повреждённое место, обеспечить покой повреждённой конечности, опустив её как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
    3. Приложить холод и наложить тугую повязку на повреждённое место, обеспечить покой повреждённой конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
    4. Сделать массаж в месте растяжения, приложить тепло к месту растяжения, придать возвышенное положение повреждённой конечности.
14. **Признаками перелома являются:** 
    1. тошнота и рвота, нарушение функции конечности, её деформация и подвижность;
    2. нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое её укорочение, подвижность костей в необычном месте;
    3. временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью;
    4. покраснение кожных покровов, повышение температуры тела, болевые ощущения при движении конечностью.
15. **Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах.** 
    1. Дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, на место перелома наложить холод, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
    2. Дать обезболивающее средство, сделать перевязку, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
    3. На место перелома наложить тугую повязку, дать обезболивающее средство, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
    4. Наложить на место перелома асептическую повязку, дать обезболивающее средство, положить пострадавшего на бок.
16. **Укажите правильность и последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при повреждении живота с внутренним кровотечением.** 
    1. Дать пострадавшему обезболивающие таблетки, поддерживать проходимость дыхательных путей, дать тёплое питьё, вызвать «скорую помощь».
    2. Пострадавшего уложить на носилки на спину, положить холод на живот, срочно доставить в лечебное учреждение.
    3. Уложить пострадавшего в постель, дать успокоительное средство и немного холодного питья (вода, соки), вызвать «скорую помощь».
    4. Немного покормить пострадавшего тёплым бульоном для поддержания сил, дать успокоительное, наложить на рану тугую повязку, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
17. **Если у пострадавшего появились признаки травмы головы или позвоночника, нельзя до приезда «скорой помощи»:** 
    1. поддерживать проходимость дыхательных путей;
    2. держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии;
    3. снимать одежду, переносить пострадавшего в постель, делать промывание желудка;
    4. останавливать наружное кровотечение, поддерживать нормальную температуру тела пострадавшего.
18. **Один из признаков сотрясения головного мозга – это:** 
    1. покраснение кожи в области ушиба, подташнивание;
    2. увеличение лимфатических узлов, тошнота и рвота;
    3. появление сыпи на руках и ногах, припухлость и кровоподтёк в месте ушиба;
    4. потеря сознания, головокружение, нарушение речи, слуха и зрения.
19. **Выберите из предложенных самое опасное последствие черепно-мозговой травмы человека.** 
    1. Контузия головного мозга либо разрушение его вещества.
    2. Внутреннее кровотечение в области головы.
    3. Повреждение костей черепа, провалы памяти.
    4. Инфаркт миокарда или инсульт.
20. **Когда возникает открытый пневмоторакс?** 
    1. При любых травмах грудной клетки.
    2. При сильных ушибах грудной клетки.
    3. При проникающих ранениях.
    4. При повреждениях внутренних кровеносных сосудов грудной клетки во время удара.

**Правильные ответы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| **Номер вопроса** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Правильный ответ** | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 |
| **Номер вопроса** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Правильный ответ** | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Номер вопроса** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **Правильный ответ** | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 |

**II вариант**

1. **Какова цель нанесения прекардиального удара?** 
   1. Как можно сильнее сотрясти грудную клетку, что может стать толчком к запуску остановившегося сердца.
   2. Восстановить самостоятельное дыхание пострадавшего.
   3. Воздействовать на головной мозг с целью восстановления координации движений.
   4. Расслабить мышцы грудной клетки, чтобы восстановить нормальное кровообращение.
2. **Внезапное прекращение деятельности мозга или отдельных его частей из-за острого нарушения кровообращения или кровоизлияния – это:** 
   1. инфаркт;
   2. инсульт;
   3. острая сердечная недостаточность;
   4. судорога мозга.
3. **Каковы правильные действия по нанесению прекардиального удара в области грудины?** 
   1. Прекардиальный удар, короткий и достаточно резкий, наносится в точку, расположенную на грудине выше мечевидного отростка на 2-3 см, ребром сжатой в кулак ладони, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего, сразу после удара следует выяснить, возобновилась ли работа сердца.
   2. Прекардиальный удар наносится ладонью в точку, расположенную на грудине выше мечевидного отростка на 2-3 см и на 2 см влево от центра грудины, локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперёк тела пострадавшего, удар должен быть скользящим.
   3. Прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони в точку, расположенную на грудине выше мечевидного отростка на 2-3 см и на 2 см влево от центра грудины, после первого удара сделать второй удар.
   4. Прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони в точку, расположенную на грудине ниже мечевидного отростка на 2-3 см и на 2 см вправо от центра грудины, после первого удара сделать второй удар, затем проверить, возобновилась ли работа сердца.
4. **Пострадавшему необходимо сделать непрямой массаж сердца. Какова последовательность ваших действий?** 
   1. Положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочерёдно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью.
   2. Положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы должны смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя вес тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернётся в исходное положение.
   3. Положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудине положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочерёдно ритмично, через каждые 2-3 секунды.
   4. Положить пострадавшего на ровную твёрдую поверхность, встать на колени с правой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить разом две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочерёдно надавливать на грудину сначала левой, потом правой ладонью.
5. **Из приведённых примеров выберите тот, при котором необходимо проводить пострадавшему искусственную вентиляцию лёгких.** 
   1. Отсутствует сердцебиение и дыхание.
   2. Отсутствуют координация движения и речь.
   3. Фиксируется пониженное артериальное давление.
   4. Фиксируется пониженная температура тела.
6. **Что называется раной?** 
   1. Повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей.
   2. Выхождение крови из повреждённых кровеносных сосудов.
   3. Опасное для жизни осложнение тяжёлых повреждений.
   4. Возникновение гематомы в результате падения.
7. **Тёмно-красный или бордовый цвет крови является признаком:** 
   1. артериального кровотечения;
   2. венозного кровотечения;
   3. капиллярного кровотечения;
   4. паренхиматозного кровотечения.
8. **Что такое асептика?** 
   1. Система профилактических мероприятий, направленных против возможности попадания микроорганизмов в рану, ткани, органы, полости тела пострадавшего при оказании ему помощи.
   2. Профилактические мероприятия по удалению ранящего предмета из тела человека.
   3. Обездвижение травмированных участков тела подручными средствами.
   4. Своевременное введение обезболивающего препарата пострадавшему.
9. **Нарушение целости кожных покровов, слизистых оболочек, глубжележащих тканей и поверхности внутренних органов в результате механического или иного воздействия, - это:** 
   1. разрыв связок;
   2. растяжение мышц;
   3. рана;
   4. повреждение.
10. **Укажите признаки травматического шока у пострадавшего.** 
    1. Покраснение кожи, повышение температуры тела, повышенное артериальное давление.
    2. Серость лица, вялость, заторможенность, низкое артериальное давление, частый и слабый пульс, липкий, холодный пот.
    3. Повышенная возбудимость пострадавшего, беспокойство, резкая потеря зрения, потеря слуха.
    4. Учащённое дыхание, снижение температуры тела человека, резкое сужение зрачков, редкий и слабый пульс, наличие кровотечения.
11. **Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи пострадавшему при переломе рёбер.** 
    1. Придать пострадавшему возвышенное положение, дать успокаивающее средство, наложить тугую повязку на грудную клетку.
    2. Наложить на грудную клетку асептическую повязку, дать обезболивающее средство, положить пострадавшего на бок.
    3. Дать обезболивающее средство, наложить тугую повязку на грудную клетку, придать пострадавшему возвышенное положение в положении сидя (полулёжа) и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
    4. Приложить холод к месту перелома, сделать йодную сетку на грудную клетку, положить пострадавшего на носилки и в таком положении доставить его в медицинское учреждение.
12. **Какие основные правила оказания первой медицинской помощи нужно соблюдать при травмах опорно-двигательного аппарата?** 
    1. Покой; обеспечение неподвижности повреждённой части тела; холод; приподнятое положение повреждённой части тела.
    2. Отсутствие внешнего физического раздражителя; тепло на травмированное место; обеспечение неподвижности повреждённой части тела.
    3. Своевременное наложение кровоостанавливающего жгута; проведение антисептики; контроль артериального давления.
    4. Покой; своевременное наложение тугой повязки; быстрое доставление пострадавшего в медицинское учреждение.
13. **При каких травмах рекомендуется переносить пострадавшего в положении лёжа на спине?** 
    1. При травмах головы, верхних конечностей.
    2. При шоке и значительной кровопотере.
    3. С травмами костей таза и брюшной полости.
    4. С травмами головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.
14. **При каких травмах рекомендуется переносить пострадавшего в положении полусидя, с ногами, согнутыми в коленях (под колени положить валик-опору)?** 
    1. При травмах головы, верхних конечностей.
    2. При травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости.
    3. Раненых без сознания, если нет другого выхода.
    4. С травмами головы, позвоночника.
15. **При любой травме, за исключением открытого перелома, целесообразно прикладывать лёд. Для чего это делается?** 
    1. Позволяет остановить сильное кровотечение, уменьшить опухоль.
    2. Помогает облегчить боль и предупреждает травматический шок.
    3. Помогает облегчить боль и уменьшить опухоль.
    4. Останавливается капиллярное кровотечение, и предупреждаются воспалительные процессы.
16. **Как подразделяются травмы тазовой области человека?** 
    1. Переломы, кровотечения, вывихи.
    2. Растяжения, пневмотораксы.
    3. Ушибы, сдавливания, переломы, ранения.
    4. Отёчности и кровоподтёки, посинение тела в области таза.
17. **В каком порядке следует оказывать первую медицинскую помощь при переломе костей таза?** 
    1. Уложить пострадавшего на спину на твёрдый щит (доски, фанеру); под колени пострадавшего положить скатанное одеяло или пальто так, чтобы нижние конечности были согнуты в коленях или разведены в стороны; дать обезболивающее средство; немедленно обратиться к врачу.
    2. Уложить пострадавшего на носилки; на область таза наложить стерильную тугую повязку; дать обезболивающее средство; немедленно вызвать «скорую помощь».
    3. Уложить пострадавшего на носилки на спину со склонённой набок головой; наложить на повреждённое место холод; дать пострадавшему обезболивающее средство; доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
    4. Обеспечить пострадавшему покой; наложить на место перелома тепло и шины из подручного материала; дать тёплое питьё и обезболивающее средство; вызвать «скорую помощь».
18. **Как укладывают пострадавшего при переломах позвоночника в грудном и поясничном отделах?** 
    1. На твёрдый щит на спину.
    2. На твёрдую поверхность на бок.
    3. Животом вниз на твёрдый щит.
    4. Придать пострадавшему удобное полусидячее положение на носилках.
19. **Какие последствия могут возникнуть при травмах живота?** 
    1. Возникновение наружного артериального кровотечения, повышение артериального давления и температуры тела человека, диарея.
    2. Выраженное нарушение функций дыхания и кровообращения, разрывы внутренних органов, острый перитонит, шок.
    3. Возникновение гематом, понижение артериального давления и температуры тела человека, боли в животе.
    4. Нарушение работы желудочно-кишечного тракта, возникновение обширного капиллярного кровотечения, непроходимость кишечника.
20. **Что могут вызвать повреждения спинного мозга и нервов?** 
    1. Паралич, потерю чувствительности или двигательной функции.
    2. Нарушение аппетита и слуха, повышение артериального давления.
    3. Нарушение работы кровеносной системы, понижение артериального давления.

Побледнение кожных покровов, полное расслабление всех мышц, понижение температуры тела.

**Правильные ответы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Правильный ответ** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| **Номер вопроса** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Правильный ответ** | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| **Номер вопроса** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Правильный ответ** | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 |
| **Номер вопроса** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **Правильный ответ** | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |

**Критерии оценки тестов**

**"ОТЛИЧНО**" - правильных ответов 100-90 процентов

**"ХОРОШО"** - 90-80 процентов

**"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**" - 80-70 процентов

**"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»** - менее 70 процентов

**ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

1. Понятие безопасности жизнедеятельности. Актуальность изучения этого предмета?

2. Почему необходимо и как организовано в РФ обучение населения вопросам безопасности жизнедеятельности и действиям в чрезвычайных ситуациях?

3. Понятие чрезвычайной ситуации. Какие события приводят к чрезвычайным ситуациям?

4. На какие государственные институты возложено решение проблем безопасности жизнедеятельности и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций?

5. Необходимость и возможные подходы к классификации чрезвычайных ситуаций. Какая система показателей лежит в основе правительственной классификации чрезвычайных ситуаций?

6. Какие природные явления могут быть источниками естественных негативных факторов в атмосфере, космосе, гидросфере и литосфере?

7. Какие негативные техногенные факторы наиболее опасны и почему?

8. Как влияет производственная деятельность на окружающую природную среду?

9. Какие вещества принято называть аварийно химически опасными – АХОВ (сильнодействующими ядовитыми веществами - СДЯВ)?

10. Основные физико-технические свойства АХОВ.

11. Примеры основных видов АХОВ (хлор, аммиак, сернистый ангидрит, синильная кислота) и их основных характеристик.

12. Классификация АХОВ.

13. Поражающие свойства АХОВ. В чем проявляется их поражающее действие? Какими основными показателями характеризуется поражающее действие АХОВ?

14. В чем состоит опасность радиоактивного облучения людей? Назовите основные источники радиации.

15. Основной механизм взаимодействия ионизирующих излучений с веществом? Какими единицами характеризуется взаимодействие радиации с веществом?

16. Каковы особенности биологического действия ионизирующих излучений? Какие виды радиоактивного облучения наиболее опасны при внешнем облучении человека и почему?

17. Какие радионуклиды наиболее опасны для человека? Какими единицами измеряется активность радионуклидов?

18. Назовите основные виды болезнетворных микробов. Какие заболевания возбуждаются грибками и токсинами?

19. Назовите основные способы борьбы с болезнетворными микробами.

20. Что представляют собой болезнетворные грибки и токсины? Какими основными характеристиками они обладают? Какие заболевания возбуждаются вирусами и риккетсиями?

21. Чем отличаются бактерии от вирусов и риккетсий? Основные характеристики и свойства бактерий. Какие заболевания возбуждаются бактериями?

22. Общие сведения о стихийных бедствиях. Классификация стихийных бедствий.

23. Геологические стихийные бедствия. Основные виды землетрясений. Параметры, характеризующие тектонические землетрясения. Основные виды экзогенных катастроф. Особенности обвалов, оползней, карстовых явлений, селей, абразии и других видов стихийных бедствий экзогенного характера.

24. Метеорологические (атмосферные стихийные бедствия). Общие сведения о бурях, ураганах, смерчах, циклонах.

25. Гидрологические стихийные бедствия. Общие сведения о наводнениях и цунами.

26. Ландшафтные пожары. Основные причины их возникновения и классификация. Особенности лесных и торфяных пожаров. Основные способы и этапы тушения лесных пожаров. Особенности тушения торфяных пожаров. Основные требования пожарной безопасности при тушении лесных пожаров.

27. Массовые заболевания. Понятия эпидемии, эпизоотии, эпифитотии и основные меры борьбы с ними.

28. Понятия зоны и очага поражения при стихийном бедствии.

29. Сравнительные данные по частоте возникновения, протяженности зоны поражения, площади очага поражения, материальным потерям и возможном количестве жертв для стихийных бедствий различного происхождения.

30. Понятия экологической безопасности и экологического равновесия. Основные принципы и правила, необходимые для обеспечения экологического равновесия.

31. Понятия радиационно-опасного объекта и радиационной аварии.

32. Типовые радиационно-опасные объекты и их классификация по степени опасности.

33. Понятие радиационной безопасности и основные принципы ее обеспечения.

34. Основные причины возникновения, масштаб аварии на Чернобыльской АЭС и ее последствия для населения России и территорий других стан, пострадавших от «катастрофы века».

35. Понятие предела дозы облучения.

36. Какие лучевые поражения организма возникают в результате воздействия радиации на человека и как они зависят от дозы и длительности облучения.

37. Степени острой лучевой болезни.

38. Категории облучения населения.

39. Понятие санитарно-защитной зоны и зоны наблюдения радиационно-опасного объекта.

40. Ограничения по дозам облучения для различных категорий населения.

41. Права и обязанности граждан в области радиационной безопасности.

42. Понятия химически опасного объекта и химической аварии.

43. Основные причины возникновения и классификация химических аварий.

44. Типовые химически опасные объекты и их классификация по степени опасности.

45. Понятие химического заражения. Поражающие факторы при химических авариях.

46. Пути поступления АХОВ в организм человека.

47. Понятие токсической дозы (токсодозы) АХОВ. Классификация токсодоз. Как определяются токсодозы АХОВ в зависимости от пути поступления их в организм?

48. Чем ограничивается содержание АХОВ в различных средах в целях обеспечения безопасности среды обитания для человека?

49. Понятия зоны химического заражения и очага химического поражения. Как формируется и какими основными параметрами характеризуется зона химического заражения. Какие бывают очаги химического поражения.

50. Что такое санитарно-защитная зона химически опасного объекта?

51. 10.Понятие химической безопасности. Основные направления обеспечения химической безопасности производственных объектов.

52. Гигиенические критерии оценки влияния деятельности химически опасного объекта на санитарное состояние окружающей среды.

53. Основные причины возникновения, периоды и пространственные зоны развития пожара.

54. Какие основные физико-химические процессы сопровождают горение, и какими скоростями оно характеризуется?

55. Классификация веществ и материалов по свойству горючести. Понятие горючих жидкостей. Какие жидкости называются легковоспламеняющимися?

56. Факторы, влияющие на скорость развития пожара. Поражающие факторы пожара.

57. Основные приемы и способы тушения пожара и наиболее распространенные огнетушащие средства.

58. Понятия взрыва, взрывчатых веществ и взрывоопасных веществ и сред. Основное отличие взрывчатых веществ от взрывоопасных веществ и сред.

59. Понятия пожарной безопасности и пожарной профилактики.

60. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

61. Что такое противорадиационное укрытие? Чем отличаются противорадиационные укрытия от убежищ?

62. Основные требования к противорадиационным укрытиям и их классификация. Какими параметрами характеризуются защитные свойства противорадиационных укрытий?

63. Как подвал или погреб дома переоборудовать в противорадиационное укрытие?

64. Какие защитные сооружения называются простейшими. Виды простейших защитных сооружений.

65. Основные требования к простейшим защитным сооружениям, какими защитными свойствами они характеризуются?

66. Особенности устройства простейших защитных сооружений.

67. Понятия эвакуации, рассредоточения и отселения населения. Что такое загородная зона?

68. Организация эвакуации населения. Организация пешего перехода, обязанности старших колонн.

69. Особенности эвакуации детей.

70. Какие вещи в обязательном порядке должны брать с собой эвакуируемые, и какие существуют ограничения общего веса вещей?

71. Организация рассредоточения населения? Какие требования предъявляются к зоне рассредоточения?

72. Защита продовольствия, продуктов питания, воды и фуража в условиях заражения местности при чрезвычайных ситуациях

73. Понятия дезактивации, дегазации и дезинфекции зараженных объектов.

74. Основные способы защиты продовольствия, продуктов питания и фуража от неблагоприятных факторов чрезвычайных ситуаций.

75. Защита водоисточников от радиоактивных веществ, АХОВ и отравляющих веществ или от бактериальных средств.

76. Каким образом радиоактивные вещества попадают на продукты питания и продовольствие? Глубина проникновения радиоактивных веществ в различные продукты и корма.

77. Основные дезактивирующие составы. Особенности дезактивации различных продуктов питания.

78. Способы контроля эффективности дезактивации продуктов питания, воды и фуража

79. Основные приемы приготовления пищи из дезактивированных продуктов.

80. В каком виде АХОВ или отравляющие вещества могут попадать на одежду, кожу и в организм человека, а также на продукты питания, продовольствие и фураж?

**Критерии оценки устного опроса:**

1. **Оценка «отлично»** выставляется студенту, если:

ответ на вопрос полон; в ответе продемонстрировано уверенное знание явлений и процессов, к которым относится вопрос; в ответе использована специальная терминология; студент может привести примеры, доказывающие правильность его ответа.

2. **Оценка «хорошо»** выставляется студенту, если:

в ответе на вопрос упущены отдельные значимые моменты; в ответе продемонстрировано общее понимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; в ответе использована специальная терминология; студент не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, но может проанализировать примеры, предложенные преподавателем.

3. **Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если:

в ответе на вопрос имеются существенные упущения; в ответе продемонстрировано общее понимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; студент не использует специальной терминологии в ответе, но понимает значение основных терминов; студент не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, и не может проанализировать примеры, предложенные преподавателем.

4. **Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если:

студент не может (отказывается) ответить на вопрос; в ответе продемонстрировано непонимание явлений и процессов, к которым относится вопрос; студент не понимает специальной терминологии; студент не может самостоятельно привести примеры, доказывающие правильность его ответа, и не может проанализировать примеры, предложенные преподавателем.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Общие требования к оформлению письменных работ**

Для написания самостоятельной работы лучше использовать листы писчей бумаги стандартного формата А-4. Текст следует писать на одной стороне листа, который должен иметь поля: 3 см с левой стороны, 1 см с правой стороны, а верхнее и нижнее поля по 2 см ( это придает работе аккуратный вид и удобно при сшивании листов). Текст работы может быть написан от руки или отпечатан. Все фотографии, рисунки, схемы, карты ( если они необходимы и дополняют текст) выполняет сам автор.

Не следует использовать при оформлении работы иллюстрации, вырезанные из книг, журналов, открытки, марки и др. Не должно быть украшательств. Это считается признаком «дурного тона» и не допускается в научных работах любого уровня. Работа должна быть сброшюрована или переплетена. Возможно выделение текста более жирным шрифтом. Нумерация идет с цифры 2.

В начале работы должно быть оглавление, в котором указываются номера страниц по отдельным главам. Каждая глава текста должна начинаться с нового листа, независимо от того, где окончилась предыдущая.

В конце работы обязательно следует привести список информационных ресурсов.

**Требования к написанию реферата**

1. Требования к оформлению титульного листа.

В верхней части листа указывается название учебного заведения (в правом верхнем углу), в центре – тема реферата, ниже темы справа – Ф.И.О. обучающегося, номер группы, внизу – город

1. Оглавление.

Следующим после титульного листа должно идти оглавление. Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

1. Основные требования к введению.

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его сложностью для изучения. А также в связи с многочисленными вопросами и спорами, которые вокруг него возникают. В этой части необходимо показать. Почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы. Объем введения составляет не более 2-3 страниц.

1. Требования к основной части реферата.

Основная часть реферата содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы. Средний объем основной части реферата 10-15 страниц. Материал должен быть распределен на главы или параграфы. Необходимо сформулировать их название и соблюдать логику изложения. Основная часть реферата кроме содержания, выбранного из разных источников, должна включать в себя собственное мнение учащегося и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

1. Требования к заключению.

Заключение – часть реферата, в котором формулируются выводы по параграфам или главам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2-3 страницы.

1. Основные требования к списку литературы.

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названию сборников). Необходимо указывать место издания, название издательства, год издания.

Реферат должен быть предоставлен на рецензию не позднее, чем за неделю до защиты.

**Последовательность действий при составлении плана к тексту.**

1. Прочесть весь текст, чтобы осмыслить его в целом.
2. При повторном чтении определить и отметить в тексте смысловые границы, т.е. те места, где кончается одна мысль и начинается другая.
3. Каждому выделенному фрагменту дать название, которое и будет пунктом плана.
4. Просмотреть текст еще раз. Чтобы убедиться в правильности установления границ смены мыслей и точности формулировок.

**Как составлять конспект или план к тексту учебника.**

1. Прочитайте параграф медленно по абзацам или смысловым фрагментам текста.
2. Вычлените в прочитанном существенное, для этого решите, как можно было бы озаглавить текст абзаца.
3. Перескажите существенную часть изложенного в тексте своими словами.
4. Запишите кратко содержание текста. Писать следует четко, аккуратно, применяя общепринятые сокращения и обозначения. В конспект могут быть включены рисунки опытов, приборов с поясняющими записями к ним, заменяющие текст схемы и таблицы. Дополнительные примеры и выводы.
5. Познакомьтесь с заданиями, помещенными в тексте или в конце параграфа, и мысленно решите, готовы ли вы к их выполнению, что нужно еще раз посмотреть в тексте или уточнить у учителя.
6. Объем конспекта зависит от его вида: сжатый – 1/5 текста, подробный – 1/3 текста. Конспект лучше размещать на развернутом двойном листе тетради, тогда им будет легко пользоваться.

**Требования к написанию конспекта**.

1. Определи цель составления конспекта.
2. Внимательно ознакомься с произведением.
3. Конспект следует писать от имени составителя.
4. После цитат нужно указывать страницу произведения.
5. Выделяй слова, фразы, абзацы.
6. Не искажай мысль автора.
7. Конспект пиши четко и разборчиво.
8. В конспекте выделяй главное.

**Правила конспектирования.**

* Сделать в тетради для конспектов широкие поля.
* Написать исходные данные источника, конспект которого будет составляться.
* Прочитать весь текст или его фрагмент – параграф, главу.
* Выделить информативные центры внимательно прочитанного текста.
* Продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать.
* Подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста.
* Можно выделять фрагменты текста, подчеркивать главную мысль, ключевое слово, используя цвета маркеров.
* Активно использовать поля конспекта: на полях можно записывать цифры, даты, место событий, незнакомые слова, возникающие в ходе чтения вопросы, дополнения из выступлений сокурсников, выводы и дополнения преподавателя. Кроме того, на полях проставляют знаки, позволяющие быстро ориентироваться в тексте, например: ! – важно; etc – и т.д.; ех – например; ? – сомнение, вопрос; NB- важный теоретический материал; PS - выучить; и приписка, написанная после; ∆ - ново; др.
* Вносить в конспект во время семинарских занятий исправления и уточнения.
* Объем конспекта должен превышать одну треть исходного текста.

**Правила написания доклада (сообщения)**

1. По карточке в библиотеке выбери литературу по теме.
2. Изучи литературу, составь план отдельных разделов.
3. Составь план доклада (систематизация полученных сведений, выводы и обобщения).
4. При оформлении доклада используй рисунки, схемы и др.

Время для зачитывания доклада – 5 минут, для выступления с сообщением – 3 минуты.

**ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ К РАЗДЕЛУ 1**

**«Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»**

**Вопросы для изучения.**

1. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности.

2. Способы определения сторон горизонта; порядок подготовки к выходу на природу и порядок движения по маршруту.

3.Ообязанности пешехода согласно Правилам дорожного движения.

4. Классификация пожаров и виды огнегасящих веществ, применяемых при их тушении.

5. Меры безопасности на пляже.

6. Правила защиты от вредных компьютерных факторов.

7. Правила безопасного поведения в городе (на улице); нормы необходимой самообороны в криминальных ситуациях.

8. Правила безопасного поведения при взрыве жилого дома.

9. Схема биоритмов в течение дня.

10. Правила личной гигиены: ухода за кожей, зубами и волосами; гигиены одежды.

11. Правила «чтения» штрихового кода на товаре.

12. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни.

13. Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

14. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи и правила выработки иммунитета.

**Темы рефератов (докладов, презентаций).**

1. «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».

2. «Правила поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природе».

3. «Личная безопасность в метро».

4. «Правила личной безопасности при пожаре».

5. «Правила безопасности при эксплуатации бытовых приборов».

6. «Правила поведения в местах большого скопления людей».

7. «Контртеррористическая операция: правовой режим, условия проведения».

8. «Международный терроризм – угроза национальной безопасности России».

9. «Концепция государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации».

10. «Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях»

11. «Военные угрозы национальной безопасности России».

12. «Характер современных войн и вооруженных конфликтов».

13. «Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека».

14. «Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека».

15. Правила личной гигиены и здоровье».

16. «Как стать долгожителем».

17. «Формирование здорового образа жизни с детства».

18. «Духовность и здоровье семьи».

19. «Политика государства по поддержке семьи».

**ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ К РАЗДЕЛУ 2**

**«Государственная система обеспечения безопасности населения»**

**Вопросы для изучения.**

1. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (самоспасатели), выпускающиеся промышленностью РФ.

2. Правила поведения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации различного характера (по выбору).

3. Степени готовности органов Гражданской обороны.

4. Поражающие факторы ядерного взрыва и продолжительность их воздействия.

5. Сигналы оповещения.

**Темы рефератов (докладов, презентаций).**

1. «Характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее характерных для Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

2. «Характеристика чрезвычайных ситуаций техногенного характера, наиболее характерных для Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

3. «Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: история создания, основные задачи, структура и состав».

4. «Гражданская оборона. Основные понятия и определения. Задачи ГО».

5. «Современные средства поражения и их поражающие факторы».

6. «Защитные сооружения гражданской обороны».

7. «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в зоне чрезвычайных ситуаций».

8. «МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций».

9. «Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД России) – федеральный орган исполнительной власти».

**ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ К РАЗДЕЛУ 3**

**«Основы обороны государства и воинская обязанность»**

**Вопросы для изучения.**

1. Организация Вооруженных Сил РФ.

2. Обязанности военнослужащих, согласно УВС ВС РФ.

3. Порядк призыва на военную службу.

4. Особенности военной службы по контракту.

5. Общие характеристики АК74М.

**Темы рефератов (докладов, презентаций).**

1. «Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск».

2. «Основные виды вооружения и военной техники в Российской Федерации».

3. «Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации».

4. «Патриотизм и верность воинскому долгу».

5. «Дни воинской славы России».

6. «Города-герои Российской Федерации».

7. «Города воинской славы Российской Федерации».

8. «Символы воинской чести».

9. «Основные виды воинской деятельности».

10. «Военные аспекты международного права. Общие понятия о «Праве войны».

11. «Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации».

12. «Военная служба как особый вид федеральной государственной службы».

13. «Правовые основы военной службы».

14. «Воинские звания военнослужащих».

**ТЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ К РАЗДЕЛУ 4**

**«Основы медицинских знаний»**

**Вопросы для изучения.**

1. Правила транспортной иммобилизации конечностей.

2. Решение ситуационных задач.

**Темы рефератов (докладов, презентаций).**

1. «Общие принципы оказания первой помощи пострадавшим».

2. «Первая помощь при синдроме длительного сдавливания».

3. «Первая помощь при острой сердечной недостаточности».

4. «Оказание первой помощи при бытовых травмах».

**Критерии оценки самостоятельной работы (ответы на вопросы):**

- Оценка «Зачтено» выставляется студенту, который раскрыл тему задания, изложил материал полно и логически последовательно и оформил задание в соответствии с требованиями.

- Оценка «Не зачтено» выставляется студенту, который не выполнил задание полностью или подготовил частично, не ясно излагает свои мысли, работа сдана позже установленного срока.

**Критерии оценки реферата:**

- Оценка «Зачтено» выставляется студенту, который раскрыл тему реферата, изложил материал полно и логически последовательно и оформил реферат в соответствии с требованиями.

- Оценка «Не зачтено» выставляется студенту, который не раскрыл тему реферата или раскрыл не полностью, имеются недостатки в оформлении реферата.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

1. **Обеспечение безопасности человека при автономном существовании в природной среде:** порядок подготовки к автономному существованию; состав носимого аварийного запаса; порядок работы со средствами связи.

2. **Выживание в природной среде:** определение выживания; факторы выживания; неотложные и важнейшие задачи выживания.

3. **Порядок действий в случае аварийной ситуации в природной среде:**  порядок первичных действий при аварии транспортного средства; обстоятельства, при которых принимаются решения оставаться на месте аварии или об уходе с места аварии.

4. **Правила поведения в ситуациях криминогенного характера:** как не стать жертвой преступления на улице и в вечернее время; как избежать неприятных ситуаций в подъезде; правила поведения, позволяющие избежать насилия.

5. **Безопасное поведение в криминогенных ситуациях:** определение криминогенной ситуации; главные цели в случае возникновения криминогенной ситуации; классификация криминогенных ситуаций в зависимости от места их возникновения; основное правило и главное условие безопасного поведения в условиях криминогенных ситуаций.

6. **Безопасность в местах массового пребывания людей:** правила поведения в местах большого скопления людей; безопасность на концерте; поведение на митинге.

7. **Уголовная ответственность несовершеннолетних:** возрастные категории, когда наступает уголовная ответственность; преступное поведение и бездействие; умышленное преступление и преступление, совершенное по неосторожности; лицо, которое не подлежит уголовной ответственности и состояния человека, которые не являются обстоятельствами, смягчающими вину; классификация преступлений, предусмотренная Уголовным Кодексом в зависимости от характера и степени общественной опасности преступного деяния.

8. **Виды наказаний в уголовном праве Российской Федерации:** субъект преступления; преступления, за совершение которых, наступает уголовная ответственность с 14-летнего возраста; виды наказаний, которые применяются к несовершеннолетним и их особенности; принудительные меры воспитательного воздействия.

9. **Чрезвычайные ситуации и их классификация:** определение чрезвычайной ситуации; классификация в зависимости от источника возникновения; классификация в зависимости от количества пострадавших людей, от размера, причиненного материального ущерба и границ зон распространения поражающих факторов.

10. **Порядок действий в случае природных чрезвычайных ситуаций:** группы чрезвычайных ситуаций природного характера; порядок действий при стихийном бедствии геологического (землетрясение), метеорологического (ураган, буря), гидрологического (наводнение) характера и природных пожарах (лесной, торфяной, степной).

11. **Порядок действий в случае техногенной чрезвычайной ситуации:** классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера; порядок действий в случае аварий с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ) и радиоактивных веществ.

12. **Первичные средства пожаротушения:** дайте определение понятия «первичные средства пожаротушения»; перечень первичных средств пожаротушения, их назначение и способы их применения; подручные средства для тушения пожаров, способы их применения.

13. **Здоровый образ жизни:** определение понятия ЗОЖ; основные составляющие ЗОЖ; правила здорового питания; основные принципы рационального питания; двигательная активность человека; закаливание организма; вредные привычки и их влияние на здоровье, профилактика вредных привычек.

14. **Инфекционные болезни:** определение понятий «инфекция и инфекционная болезнь»; классификация микроорганизмов; виды основных инфекционных болезней человека; признаки инфекционных болезней; периоды развития инфекционных болезней; эпидемия и пандемия; механизмы передачи инфекционных болезней; пути и условия передачи инфекции.

15. **Иммунитет и** **профилактика инфекционных болезней:** иммунитет и антигены; органы иммунной системы; пути появления иммунитета; виды иммунитета; профилактика инфекционных заболеваний – первичная и вторичная, специфическая и неспецифическая.

16. **Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):** предназначение РСЧС; задачи РСЧС; структура РСЧС; силы и средства постоянной готовности; органы управления единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС; силы МЧС России; режимы функционирования РСЧС; уровни реагирования.

17. **Основные мероприятия по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций:** перечень основных мероприятий по защите от ЧС; основные направления деятельности РСЧС по мониторингу и прогнозированию ЧС; основные цели мониторинга и прогнозирования ЧС; типичные причины ЧС техногенного характера; предупреждение ЧС; мероприятия по предупреждению и уменьшению последствий ЧС.

18. **Оружие массового поражения – ядерное оружие:** предназначение ОМП; ядерное и термоядерное оружие; виды ядерных боеприпасов; поражающие факторы ядерного взрыва; способы защиты.

19. **Оружие массового поражения – химическое оружие:** предназначение ОМП; определение химического оружия; группы отравляющих веществ по характеру действия на организм человека; основы противохимической защиты; понятие о дегазации и санитарной обработке.

20. **Оружие массового поражения – бактериологическое оружие:** предназначение ОМП; определение бактериологического оружия; бактериальные средства и их характеристика; бактериальные средства ведения войны; особенности бактериологического оружия; основы защиты от бактериологического оружия; понятие о дезинфекии, дезинсекции и дератизации.

21. **Структура Вооруженных Сил России:** Верховный главнокомандующий; Министерство обороны; Генеральный штаб; виды войск Вооруженных Сил РФ; рода войск ВС РФ; специальные войска.

22. **Призыв в Вооруженные Силы Российской Федерации:** постановка на воинский учет; кто подлежит призыву; сроки весеннего и осеннего призыва в армию; срок службы в армии..

23. **Этапы призыва** **в Вооруженные Силы Российской Федерации:** порядок вручения повестки в военкомат; медицинская комиссия в военкомате; решения призывной комиссии; распределение на службу в армию.

24. **Призыв граждан на военную службу:** граждане, подлежащин призыву на военную службу; освобождение от призыва на военную службу; отсрочка от призыва граждан на военную службу; порядок оформления отсрочки от призыва на военную службу.

25. **Воинские ритуалы и традиции ВС РФ:** воинский коллектив; классификация воинских традиций; боевые традиции; Боевое Знамя воинской части; воинские ритуалы.

26. **Воинские должности и звания:** воинские должности; составы военнослужащих; войсковые воинские звания; корабельные воинские звания.

27. **Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации:** Устав внутренней службы ВС РФ; Дисциплинарный устав ВС РФ; Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ; Строевой устав ВС РФ.

28. **Первая медицинская помощь:** определение первой медицинской помощи; перечень состояний, при которых оказывается первая помощь; перечень мероприятий по оказанию первой помощи; общие правила оказания первой помощи.

29. **Признаки жизни как показатели состояния человеческого организма:** признаки жизни - важнейшие критерии оценки; признаки обморока; алгоритм оказания первой помощи при отсутствии сознания, дыхания, кровообращения.

30. **Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца):** клиническая смерть; порядок оказания первой помощи.

**Критерии оценки дифференцированного зачёта по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоившему основную и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную в программе, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

**Оценки «удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.