

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.09 Основы безопасности жизнедеятельности
(1 курс, 2 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Контрольная работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Письменная контрольная работа содержит 2 теоретических задания и 1 практическое задание

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Ответить на вопроса теста:

1. Назовите основное (-ые) физическое (-ие) качество (-а) личности человека.

А) способность поднять большой вес; Б) способность передвинуть тяжелый груз с места на место; В) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; Г) крепкая костно-мышечная система.

2. К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко болеют?

А) к 4-й группе; Б) ко 2-й группе; В) к 3 группе; Г) к 1-й группе.

3. На здоровый образ жизни человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите фактор риска естественной природной среды.

А) солнечная активность; Б) изменение микроклимата; В) возрастание напряженности электромагнитного поля Земли; Г) нарушение температурного режима.

4. Дайте определение, что такое гигиена.

А) это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения и укрепления здоровья; Б) это регулярное принятие душа, мытье рук и ног; В) это способность человека не допускать возникновения инфекционных заболеваний; Г) это поддержание чистоты и порядка в квартире.

5. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье.

А) знание культуры и искусства; Б) начитанность и образованность человека; В) состояние системы мышления и мировоззрения; Г) умение воспринимать красоту окружающего мира.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса

4	Правильно отвечено на 4 вопроса
5	Правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №2

Ответить на вопроса теста:

1. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?

1. Радиоактивные вещества
2. Никотин
3. Эфирные масла
4. Цианистый водород

1. Во сколько раз угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород?

1. В 300 раз
2. В 100 раз
3. В 200 раз
4. В 400 раз

1. Пассивный курильщик – это человек

1. Выкуривающий до двух сигарет в день
2. Находящийся в одном помещении с курильщиком
3. Выкуривающий одну сигарету натошак
4. Нюхающий табак

1. Что такое здоровый образ жизни?

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
2. Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление. Здоровья
4. Регулярные занятия физической культурой

1. Алкоголь, попавший в организм человека:

1. Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы
2. Быстро выводится вместе с мочой
3. Не выводится из организма до самой смерти
4. Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса

4	правильно отвечена на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №3

Ответить на вопросы теста:

1. Здоровый образ жизни – это А) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье; Б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья; В) система жизнедеятельности человека, в которой главной составляющей является отказ от вредных привычек; Г) достаточная двигательная активность и правильность питания.

2. Режим жизнедеятельности человека – это

А) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна; Б) система жизнедеятельности человека в быту и на производстве; В) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания; Г) способность просыпаться и выходить на учебу в одно и то же время.

3. К какой группе здоровья относятся дети со сниженной сопротивляемостью организма, у которых отсутствуют хронические заболевания, а также дети, часто (4 раза в год и более) и длительно болеющие (более 25 дней по одному заболеванию)?

А) к 4-й группе; Б) ко 2-й группе; В) к 1-й группе; Г) к 3-й группе.

4. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

А) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность; Б) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость; В) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменения физических нагрузок, гибкость и ловкость. Г) развитость костно-мышечной системы, способность перемещать тяжелые предметы на определенное расстояние;

5. Три основных признака наркомании и токсикомании – это:

А) психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику; Б) вкусовая и биологическая зависимость, изменение материального положения; В) зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения; Г) значительная потеря веса, падение интереса к жизни, частые болезни.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно ответить на 5 вопросов

Задание №4

Ответить на вопросы теста:

1. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

1. радиоактивные вещества
2. никотин
3. эфирные масла
4. цианистый водород

3. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

4. Что такое рациональное питание?

1. питание, распределенное по времени принятия пищи

2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №5

Ответить на вопросы теста:

1. Какими факторами определяется здоровье населения? Выберите правильный ответ.

А) на 49-53% образом жизни, на 18-22% генетической и биологической основой, на 17-20% природно-климатическими условиями, на 8-10% зависит от уровня здравоохранения; Б) на 30-40% образом жизни, на 25-35% генетической и биологической основой, на 10-15% природно-климатическими условиями, на 10-15% зависит от уровня здравоохранения; В) на 18-22% образом жизни, на 49-53% генетической и биологической основой, на 8-10% природно-климатическими условиями, на 17-20% зависит от уровня здравоохранения; Г) на 30-40% образом жизни, на 10-15% генетической и биологической основой, на 25-35% природно-климатическими условиями, на 10-15% зависит от уровня здравоохранения.

2. На здоровый образ человека оказывает негативное влияние ряд отрицательных факторов. Определите факторы риска, связанные с урбанизацией.

А) радиация; Б) монотонный ритм работы, ритм ночной работы; В) низкий уровень денежных доходов; Г) воздействие психологической нагрузки по причине роста темпа жизни.

3. Сердечно-дыхательная выносливость – это:

А) способность выдерживать в течение суток предельно допустимые нагрузки; Б) способность выдерживать в течение недели чередование легких, средних и тяжелых нагрузок; В) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; Г) способность сердечно-сосудистой системы выдерживать сильный стресс.

4. Отрицательное влияние алкоголя на органы человека характеризуются:

А) нарушением защитной функции печени, мозжечка, развитием туберкулеза; Б) развитием сахарного диабета, увеличением мочевого пузыря; В) снижением защитной функции организма при переохлаждении; Г) возникновением болезней системы кроветворения.

5. Назовите условия, способствующие возникновению умственного утомления:

А) недостаточная освещенность, не соответствующее росту учащегося рабочее место, периодические отвлечения на физическую работу; Б) непроветриваемое помещение, плохое освещение, отсутствие перерывов, однообразие работы; В) отсутствие физкультпаузы, однообразие работы; Г) длительное нахождение за монитором компьютера.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №6

Ответить на вопроса теста:

1. Причиной землетрясений может стать:

- а) волновые колебания в скальных породах;
- б) сдвиг в скальных породах земной коры, разлом, вдоль которого один скальный массив с огромной силой трется о другой;
- в) строительство очистных сооружений в зонах тектонических разломов.

2. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстра, с полок начала падать посуда и книги. Вы срочно:

- а) закроете окна и двери, перейдете в подвальное помещение или защитное сооружение.

б) позвоните родителям на работу, чтобы предупредить о происшествии и договорится, о месте встречи;

в) займете место в дверном проеме;

3. Наибольшую опасность при извержении вулкана представляют:

а) тучи пепла и газов («палящая туча»); б) взрывная волна и разброс обломков;

в) водяные грязекаменные потоки; г) резкие колебания температуры.

4. Одна из причин образования оползней:

а) вода, просочившаяся по трещинам и порам в глубь пород и ведущая там разрушительную работу;

б) вулканическая деятельность;

в) сдвиг горных пород.

5. Сила ветра измеряется его скоростью. Кто из ученых создал шкалу силы ветра:

а) Менделеев; б) Рихтер; в) Ломоносов; г) Бофорт

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на три вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №7

Ответить на вопросы теста:

1. Перечислите не менее пяти ЧС природного характера.

2. Установите соответствие между терминами и понятиями

1) Землетрясение _____

2) Оползень _____

3) Обвал _____

а) смещение масс горных пород по склону под воздействием собственного веса и дополнительной нагрузки вследствие подмыва склона, переувлажнения, сейсмических толчков и иных процессов;

б) отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах;

в) подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

3. Установите соответствие между видами чрезвычайных ситуаций и оболочкой Земли, где возможно их возникновение.

1) Сель _____

2) Торнадо _____

3) Цунами _____

а) атмосфера;

б) гидросфера;

в) литосфера.

4. Как называются подземные толчки и колебания земной поверхности, вызванные естественными процессами, происходящими в земной коре?

- землетрясением;
- разломами;
- обвалом;
- извержением вулкана.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №8

Ответить на вопроса теста:

1. Затопы и загоры, наводнения относятся к:

- а) геофизическим опасным явлениям;
- б) геологическим опасным явлениям;
- в) метеорологическим опасным явлениям;
- г) Человек выкуривающий гидрологическим опасным явлениям.

2. Чрезвычайная ситуация, в результате которой зона чрезвычайной ситуации затрагивает территорию двух и более пачки в день; субъектов Российской Федерации, при этом количество пострадавших составляет свыше 50 человек, но не более 500 человек либо размер материального ущерба составляет свыше 5 млн. рублей, но не более 500 млн. рублей называется:

3) Во сколько раз чаще встречается заболевание сердца у курильщиков?

- а) В 12-13 раз,
- б) В 2-3 раза,
- в) В 5-6 раз,
- г) В 8-9 раз;

4) Спирт главным образом действует на:

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Нервную систему,
- в) Легочную систему,
- г) Костную ткань;

5) Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?

- а) Влияет, но незначительно,
- б) Не влияет,
- в) Влияет;

Оценка	Показатели оценки

3	правильно отвечены на 3 вопроса
4	Правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №9

Ответить на вопросы теста:

1. При какой скорости смещения оползня рекомендуется эвакуация населения?

- а) 1,5 м/в сутки;
- б) 1,5 м/в месяц;
- в) 1,5 м/в год;
- г) 0,06 м/в год.

2. Как называются отрыв и падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах?

- а) оползень;
- б) обвал;
- в) лавина;
- г) разламывание.

3. Как называется бурный грязевой или грязево-каменный поток, стихийно формирующийся в руслах горных рек?

- а) селем;
- б) обвалом;
- в) лавиной;
- г) наводнением.

4. В число природных пожаров НЕ входят:

- а) лесные пожары;
- б) пожары степных и хлебных массивов;

в) торфяные пожары;

г) пожары в жилом секторе.

5. Скользящее вниз смещение масс грунта под действием сил тяжести называют:

а) оползнем;

б) вулканическим извержением;

в) лавой;

г) магмой.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №10

Ответить на вопросы теста:

1. Какой закон определяет общие организационно-правовые нормы в области защиты граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства, находящихся на территории России, земельного, водного, воздушного пространства нашей страны, объектов производственного и социального назначения, окружающей природной среды от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера?

1. ФЗ «О безопасности»;
2. ФЗ «Об обороне»;
3. ФЗ «О гражданской обороне»;
4. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;

1. Какой закон определил основные принципы и содержание деятельности по обеспечению безопасности государства, общественной безопасности, экологической безопасности, полномочия и функции органов государственной власти и органов местного самоуправления в области безопасности, статус Совета Безопасности, статус Совета Безопасности Российской Федерации?

1. ФЗ «Об обороне»;
2. ФЗ «О гражданской обороне»;
3. ФЗ «О безопасности»;

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

1. Какой закон определил основы и организацию обороны Российской Федерации, полномочия органов государственной власти РФ, функции органов государственной власти ее субъектов, а также организаций и их должностных лиц, права и обязанности граждан РФ в области обороны и другие нормы, касающиеся обороны?

1. ФЗ «О безопасности»;

2. ФЗ «Об обороне»;

3. ФЗ «О гражданской обороне»;

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

1. Какой закон определяет, что военная служба – особый вид государственной службы. Этим законом определено содержание воинской обязанности граждан, регламентированы вопросы организации воинского учета, обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе, установлен порядок призыва на военную службу и сроки ее прохождения?

1. ФЗ «О безопасности»;

2. ФЗ «Об обороне»;

3. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»;

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

5. В каком законе РФ определены задачи и правовые основы их осуществления, полномочия органов государственной власти Российской Федерации, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций в области гражданской обороны?

1. ФЗ «О безопасности»;

2. ФЗ «Об обороне»;

3. ФЗ «О гражданской обороне»;

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

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на три вопроса
4	правильно отвечено на четыре вопроса
5	правильно отвечено на пять вопросов

Задание №11

Ответить на вопросы теста:

1. Военная служба исполняется гражданами:

- а) только в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- б) в Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и войсках гражданской обороны;
- в) в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах и формированиях.

2. Уклонившимся от исполнения воинской обязанности считается гражданин:

- а) не явившийся по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины;
- б) явившийся по вызову военного комиссариата без необходимых документов;
- в) не явившийся по вызову военного комиссариата в указанный срок, даже имея уважительную причину.

3. Заключение по результатам освидетельствования категории «Г» означает:

- а) не годен к военной службе;
- б) временно не годен к военной службе;
- в) годен к военной службе с незначительными ограничениями.

4. Граждане, состоящие в запасе, могут призываться на военные сборы продолжительностью:

- а) до одного месяца, но не чаще одного раза в пять лет;
- б) до двух месяцев, но не чаще одного раза в три года;
- в) до трех месяцев, но не чаще одного раза в четыре года.

5. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации подразделяются на:

- а) уставы родов войск и строевые;
- б) тактические, стрелковые и общевойсковые;
- в) боевые и общевойсковые.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №12

Ответить на вопросы теста:

1. Пограничные войска предназначаются:

- а) Для охраны государственных объектов
- б) Для выполнения стратегических задач
- в) Для охраны Государственной границы

2. Войска ГО состоят:

- а) из округов
- б) из учебных заведений
- в) из воинских формирований

3. К деятельности Железнодорожных войск относят:

- а) ведение боевых действий в тылу
- б) эксплуатации ж/д дорог
- в) деятельность при авариях

4. В каком году Пограничные войска вошли в состав ФСБ?

- а) в 2000г.
- б) в 2001г.
- в) в 2003г.

5. Род Вооруженных Сил – это...

Перечисли их.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на три вопроса
4	правильно отвечено на четыре вопроса
5	правильно отвечено на пять вопросов

Задание №13

Охарактеризуйте состав и предназначение ВС РФ.

Оценка	Показатели оценки
3	<p>1. Перечислен состав ВС РФ (Допущенно не более 5-ти ошибок)</p> <p>Состав ВС РФ</p> <pre> graph TD A[Президент Российской Федерации — Верховный Главнокомандующий ВС РФ] --> B[Министр обороны Российской Федерации] A --> C[Генеральный штаб ВС РФ] B --> D[Министерство обороны Российской Федерации] B --> C D --> E[Сухопутные войска] D --> F[Военно-воздушные силы] D --> G[Военно-морской флот] C --> H[РВСН] C --> I[Космические войска] C --> J[Воздушно-десантные войска] D --> K[Войска, не входящие в виды и рода войск Вооруженных Сил] C --> L[Тыл Вооруженных Сил] C --> M[Организации, воинские части строительства и расквартирования войск] </pre> <p>2. Охарактеризованно предназначение ВС РФ</p> <p>Предназначение ВС РФ</p> <p><i>Вооруженные Силы (ВС) РФ</i> — государственная военная организация, предназначенная для отражения агрессии, направленной против РФ, вооруженной защиты целостности и неприкосновенности российской территории, выполнения задач в соответствии с российскими законами и международными договорами РФ.</p>

4

1. Перечислен состав ВС РФ (Допущенно не более 3-х ошибок)

Состав ВС РФ

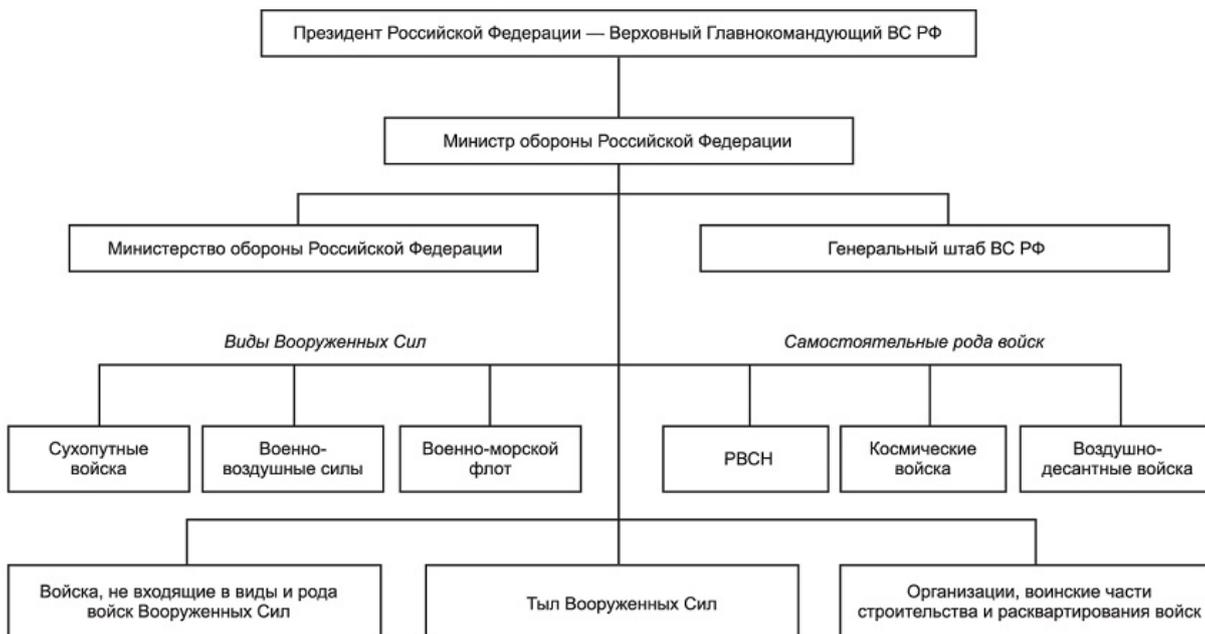
2. Охарактеризованно предназначение ВС РФ

Предназначение ВС РФ

Вооруженные Силы (ВС) РФ — государственная военная организация, предназначенная для отражения агрессии, направленной против РФ, вооруженной защиты целостности и неприкосновенности российской территории, выполнения задач в соответствии с российскими законами и международными договорами РФ.

5

1. Перечислен состав ВС РФ (Допущенно не более 1-ой ошибки)

Состав ВС РФ

2. Охарактеризованно предназначение ВС РФ

Предназначение ВС РФ

Вооруженные Силы (ВС) РФ — государственная военная организация, предназначенная для отражения агрессии, направленной против РФ, вооруженной защиты целостности и неприкосновенности российской территории, выполнения задач в соответствии с российскими законами и международными договорами РФ.

Задание №14

Ответить на вопросы теста:

1. Каким федеральным законом определяется порядок прохождения службы?

1. Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».
2. Федеральным законом «О воинской обязанности»
3. Федеральным законом «О военной службе»

Правильный ответ: Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

2. Какой день считается началом военной службы?

1. День прибытия в военный комиссариат субъекта Российской Федерации.
2. День убытия из дома к месту прохождения службы.
3. День убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения службы.

Правильный ответ: День убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения службы.

3. С какого момента гражданин приобретает статус военнослужащего?

1. Со дня убытия в военный комиссариат.
2. Со дня убытия из военного комиссариата.
2. Со дня убытия из дома к месту службы.

Правильный ответ: Со дня убытия из военного комиссариата.

4. Что такое Военная присяга?

1. Это торжественная клятва воина на верность Родине.
2. Это торжественная просьба воина.
3. Это торжественное напутствие воина.

Правильный ответ: Это торжественная клятва воина на верность Родине.

5. Повседневная жизнь и деятельность военнослужащего в воинской части осуществляется в соответствии с

1. Требованиями караульной службы.
2. Требованиями строевой службы.
3. Требованиями внутренней службы.

Правильный ответ: Требованиями внутренней службы.

Оценка	Показатели оценки

3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №15

Охарактеризовать обязанности граждан по воинскому учету.

Оценка	Показатели оценки
3	<p>Охарактеризованы обязанности граждан по воинскому учету(не менее 3-х пунктов)</p> <p>1. В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. состоять на воинском учете по месту жительства (граждане, прибывшие на место пребывания на срок более трех месяцев или проходящие альтернативную гражданскую службу, - по месту их пребывания) в военном комиссариате, а граждане, имеющие воинские звания офицеров и пребывающие в запасе Службы внешней разведки Российской Федерации и в запасе Федеральной службы безопасности Российской Федерации, - в указанных органах; 2. явиться в указанные в повестке военного комиссариата время и место либо по вызову соответствующего органа местного самоуправления поселения или соответствующего органа местного самоуправления городского округа, осуществляющего первичный воинский учет; 3. при исключении их из списков личного состава воинской части в связи с увольнением с военной службы в запас Вооруженных Сил Российской Федерации, освобождении от отбывания наказания в виде лишения свободы, получении гражданином женского пола военно-учетной специальности, приобретении гражданства Российской Федерации (для граждан, подлежащих постановке на воинский учет) явиться в двухнедельный срок со дня наступления указанных событий в военный комиссариат для постановки на воинский учет; 4. сообщить в двухнедельный срок в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет, об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, о переезде на новое место жительства, расположенное в пределах территории муниципального образования, или место пребывания; 5. явиться в двухнедельный срок в военный комиссариат для постановки на воинский учет, снятия с воинского учета и внесения изменений в документы воинского учета при переезде на новое место жительства, расположенное за пределами территории муниципального образования, место пребывания на срок более трех месяцев либо выезде из Российской Федерации на срок более шести месяцев или въезде в Российскую Федерацию; 6. бережно хранить военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета), а также удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу. В случае утраты указанных документов в двухнедельный срок

обратиться в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет, для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

2. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, выезжающие в период проведения призыва на срок более трех месяцев с места жительства или места пребывания, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет.

4

Охарактеризованы обязанности граждан по воинскому учету(не менее 4-х пунктов)

1. В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:

1. состоять на воинском учете по месту жительства (граждане, прибывшие на место пребывания на срок более трех месяцев или проходящие альтернативную гражданскую службу, - по месту их пребывания) в военном комиссариате, а граждане, имеющие воинские звания офицеров и пребывающие в запасе Службы внешней разведки Российской Федерации и в запасе Федеральной службы безопасности Российской Федерации, - в указанных органах;
2. явиться в указанные в повестке военного комиссариата время и место либо по вызову соответствующего органа местного самоуправления поселения или соответствующего органа местного самоуправления городского округа, осуществляющего первичный воинский учет;
3. при исключении их из списков личного состава воинской части в связи с увольнением с военной службы в запас Вооруженных Сил Российской Федерации, освобождении от отбывания наказания в виде лишения свободы, получении гражданином женского пола военно-учетной специальности, приобретении гражданства Российской Федерации (для граждан, подлежащих постановке на воинский учет) явиться в двухнедельный срок со дня наступления указанных событий в военный комиссариат для постановки на воинский учет;
4. сообщить в двухнедельный срок в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет, об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, о переезде на новое место жительства, расположенное в пределах территории муниципального образования, или место пребывания;
5. явиться в двухнедельный срок в военный комиссариат для постановки на воинский учет, снятия с воинского учета и внесения изменений в документы воинского учета при переезде на новое место жительства, расположенное за пределами территории муниципального образования, место пребывания на срок более трех месяцев либо выезде из Российской Федерации на срок более шести месяцев или въезде в Российскую Федерацию;
6. бережно хранить военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета), а также удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу. В случае утраты указанных документов в двухнедельный срок

обратиться в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет, для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

2. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, выезжающие в период проведения призыва на срок более трех месяцев с места жительства или места пребывания, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет.

5

Охарактеризованы все обязанности граждан по воинскому учету

1. В целях обеспечения воинского учета граждане обязаны:

1. состоять на воинском учете по месту жительства (граждане, прибывшие на место пребывания на срок более трех месяцев или проходящие альтернативную гражданскую службу, - по месту их пребывания) в военном комиссариате, а граждане, имеющие воинские звания офицеров и пребывающие в запасе Службы внешней разведки Российской Федерации и в запасе Федеральной службы безопасности Российской Федерации, - в указанных органах;
2. явиться в указанные в повестке военного комиссариата время и место либо по вызову соответствующего органа местного самоуправления поселения или соответствующего органа местного самоуправления городского округа, осуществляющего первичный воинский учет;
3. при исключении их из списков личного состава воинской части в связи с увольнением с военной службы в запас Вооруженных Сил Российской Федерации, освобождении от отбывания наказания в виде лишения свободы, получении гражданином женского пола военно-учетной специальности, приобретении гражданства Российской Федерации (для граждан, подлежащих постановке на воинский учет) явиться в двухнедельный срок со дня наступления указанных событий в военный комиссариат для постановки на воинский учет;
4. сообщить в двухнедельный срок в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет, об изменении семейного положения, образования, места работы или должности, о переезде на новое место жительства, расположенное в пределах территории муниципального образования, или место пребывания;
5. явиться в двухнедельный срок в военный комиссариат для постановки на воинский учет, снятия с воинского учета и внесения изменений в документы воинского учета при переезде на новое место жительства, расположенное за пределами территории муниципального образования, место пребывания на срок более трех месяцев либо выезде из Российской Федерации на срок более шести месяцев или въезде в Российскую Федерацию;
6. бережно хранить военный билет (временное удостоверение, выданное взамен военного билета), а также удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу. В случае утраты указанных документов в двухнедельный срок

обратиться в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет, для решения вопроса о получении документов взамен утраченных.

2. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, выезжающие в период проведения призыва на срок более трех месяцев с места жительства или места пребывания, должны лично сообщить об этом в военный комиссариат либо в соответствующий орган местного самоуправления поселения или соответствующий орган местного самоуправления городского округа, осуществляющий первичный воинский учет.

Задание №16

Ответить на вопросы теста:

1. Какой устав определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы, а также регламентирует проведение гарнизонных мероприятий с участием войск:

- а) Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
- в) Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.

2. Из приведенных ниже ответов определите, кому предоставляется отсрочка от призыва на военную службу:

- а) отбывающим наказание в виде обязательных или исправительных работ, находящимся под арестом или осужденным, находящимся в местах лишения свободы, имеющим неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления, в отношении которых ведется следствие или уголовное дело передано в суд;
- б) временно не годным к военной службе по состоянию здоровья, постоянно работающим в сельской местности врачам — на время этой работы, получающим послевузовское образование и постоянно работающим на педагогических должностях в сельской местности — на время этой работы;
- в) прошедшим альтернативную службу в РФ, имеющим детей в возрасте от 3 до 18 лет, проходящим государственную службу в органах местного самоуправления.

3. Каким законодательным актом установлена система воинских званий для всех составов военнослужащих:

- а) Законом Российской Федерации «О безопасности»;
- б) Федеральным законом Российской Федерации «О статусе военнослужащих»;
- в) Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

4. На военнослужащего, совершившего дисциплинарное правонарушение, могут налагаться только те дисциплинарные взыскания, которые определены:

- а) в Дисциплинарном уставе Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б) в Уголовном кодексе Российской Федерации;
- в) в Гражданском кодексе Российской Федерации.

5. По служебному положению и воинскому званию военнослужащие могут быть:

- а) начальниками и подчиненными;
- б) командирами и солдатами;
- в) срочной и контрактной службы

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №17

Ответить на вопросы теста:

1. Железнодорожные войска состоят:

- а) из соединений
- б) из специализированных частей
- в) из армий и дивизий

2. К деятельности Войск ГО в мирное время относят:

- а) деятельность при авариях
- б) строительство дорог

в) деятельность при борьбе с терроризмом

3. В каком году появился термин «внутренние войска»?

а) 1920

б) 1918

в) 1921

4. Вид Вооруженных Сил – это...

Перечисли их.

5. Войска Федеральной связи предназначены:

а) для обеспечения личной безопасности

б) для обеспечения информационной безопасности

в) для обеспечения государственной безопасности

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №18

Ответить на вопросы теста:

1. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

а. система межличностных отношений в воинских коллективах;

б. народные обычаи, перенесенные в сферу военных отношений;

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

г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

2. Что характерно для любого воинского коллектива?

- а. автономия, означающая определенную самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

3. Дополни предложение.

Ордена-это...

- а. почетные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почетные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почетные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

4. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль « За заслуги перед отечеством».

5. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;

д. гарнизонной и караульной служб;

е. боевой учебы.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на три вопроса
4	правильно отвечено на четыре вопроса
5	правильно отвечено на пять вопросов

Задание №19

Ответить на вопросы теста:

1. Дополни предложение.

Воинская обязанность-это...

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах, Вооруженных сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

2.Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

а. отсрочку от военной службы;

б. призыв на военную службу;

в. прохождение военной службы;

г. военное обучение;

д. призыв на военные сборы и их прохождение.

3.Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

а. моральная и материальная ответственность;

б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

- в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

4. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

- а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления,
- б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;
- в. членство в какой либо организации, имеющей военную направленность;
- г. овладение одной или несколькими военно-учетными специальностями;
- д. прохождение медицинского освидетельствования.

5. Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?

- а. рекомендуется вне очереди — высшая категория профессиональной пригодности;
- б. рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности;
- в. рекомендуется – вторая категория профессиональной пригодности;
- г. рекомендуется условно – третья категория профессиональной пригодности;
- д. не рекомендуется – четвертая категория профессиональной пригодности.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на три вопроса
4	правильно отвечено на четыре вопроса
5	правильно отвечено на пять вопросов

Задание №20

Ответить на вопроса теста:

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

- а) система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;

- б) Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
- в) система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

2. РСЧС имеет пять уровней:

- а) объектовый;
- б) территориальный;
- в) местный;
- г) поселковый;
- д) федеральный;
- е) производственный;
- ж) региональный;
- з) республиканский;
- и) районный.

3. РСЧС создана с целью:

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечения первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

4. В зависимости от обстановки, масштаба прогнозируемой или возникшей чрезвычайной ситуации решением соответствующих органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в пределах конкретной территории устанавливается один из следующих режимов функционирования РСЧС:

- а) повседневной деятельности;

- б) чрезвычайной ситуации;
- в) повышенной готовности;
- г) прогнозирования обстановки;
- д) оперативного реагирования.

5. К зоне чрезвычайной ситуации относится:

- а) территория, на которой прогнозируется ЧС;
- б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;
- в) территория, на которой сложилась ЧС.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	Правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №21

Ответить на вопросы теста:

1. Военнослужащие размещаются

- 1. В классах.
- 2. В казармах.
- 3. В квартирах.

Правильный ответ: в казармах.

2. Для проведения занятий в полку оборудуются....

- 1. Комнаты.
- 2. Уголки.
- 3. Места.

Правильный ответ: Места.

3. Для сна имеется....

1. Спальное помещение.
2. Канцелярия роты.
3. Комната досуга.

Правильный ответ: Спальное помещение.

4. Стрелковое оружие и боеприпасы хранятся....

1. В прикроватных тумбочках.
2. В комнате для чистки оружия.
3. В комнате для хранения оружия.

Правильный ответ: В комнате для хранения оружия.

5. Уборка помещений производится....

1. Ежедневно.
2. Еженедельно.
3. Ежемесячно.

Правильный ответ: Ежедневно.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №22

Ответить на вопроса теста:

1. Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления являются:

- а) специально создаваемые штабы;
- б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;
- в) эвакуационные комиссии.

2. Назовите закон в России, определяющий правовые и организационные нормы в области защиты от чрезвычайных ситуаций:

- а) закон Российской Федерации "О безопасности";
- б) Федеральный закон "Об обороне";
- в) Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера";
- г) Федеральный закон "О гражданской обороне".

3. Координирующим органом РСЧС на территориальном уровне, охватывающим территорию субъекта Российской Федерации, является комиссия по чрезвычайным ситуациям:

- а) межведомственная;
- б) ведомственная;
- в) органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

4. Назовите федеральный орган в России, решающий задачи безопасности жизнедеятельности населения:

- а) Министерство Обороны Российской Федерации;
- б) Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;
- в) Федеральная служба безопасности;
- г) Министерство труда и занятости Российской Федерации.

5. Территориальные подсистемы РСЧС создаются:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и населенных пунктах;
- в) для предупреждения и ликвидации ЧС на промышленных объектах;
- г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

и) федеральный.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №23

Ответить на вопросы теста:

1. Курение военнослужащим разрешается....

- 1. В комнате для умывания.
- 2. В специально отведенных и оборудованных комнатах или местах, обеспечивающих пожарную безопасность.
- 3. В кладовой для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих.

Правильный ответ: В специально отведенных и оборудованных комнатах или местах, обеспечивающих пожарную безопасность.

2. В прикроватной тумбочке хранятся....

- 1. Патроны.
- 2. Еда.
- 3. Туалетные принадлежности.

Правильный ответ: Туалетные принадлежности.

3. Продолжительность служебного времени определяется....

1. Распорядком дня воинской части.
2. Военной присягой.
3. Воинскими уставами.

Правильный ответ: Распорядком дня воинской части.

4. Время для сна военнослужащим отводиться....

1. 6 часов.
2. 8 часов.
3. 10 часов.

Правильный ответ: 8 часов.

5. Военнослужащим имеет право на увольнение в город

1. Два в неделю.
2. Одно в неделю.
3. Три в неделю.

Правильный ответ: Одно в неделю.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

**Перечень практических заданий:
Задание №1**

Ответить на вопроса теста:

1. Одним из последствий наводнения является:

- а) взрывы промышленных объектов в результате действия волны прорыва;
- б) нарушение сельскохозяйственной деятельности и гибель урожая;
- в) возникновение местных пожаров, изменение климата.

2. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:

- а) природный пожар; б) стихийный пожар; в) лесной пожар.

3. К поражающим факторам пожара относятся:

- а) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
- в) открытый огонь, токсичные продукты горения
- г) образование облака зараженного воздуха.

4. Взрыв всегда сопровождается:

- а) большим количеством выделяемой энергии;
- б) резким повышением температуры;
- в) резким повышением давления.

5. В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:

- а) бензин + кислород воздуха;
- б) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;

в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №2

Ответить на вопросы теста:

1. От чего защищают коллективные средства защиты?

а) от действия обычного оружия б) от действия ядерного оружия в) от действия ОВ г) от действия БС д) все выше перечисленное

2. Что относится к индивидуальным средствам защиты органов дыхания?

а) общевойсковой защитный комплект б) противогаз в) аптечка АИ-1, АИ-2 г) противохимический пакет ИПП-8, 9, 10, 11 д) вентилируемый блиндаж

3. К средствам коллективной защиты относятся:

а) убежища б) укрытия в) противогаз г) респиратор

4. Что является подручным средством защиты органов дыхания

а) любая ткань, носовой платок б) противогаз в) ватно-марлевая повязка г) противопыльная тканевая маска

5. Что относится к индивидуальным медицинским средствам защиты?

а) респиратор б) ватно-марлевая повязка в) индивидуальная аптечка г) противогаз д) легкий защитный костюм

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №3

Вопрос № 1

Воинская обязанность-это...

а - особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных силах и других войсках

б - установленный государством воинский долг по военной защите своей страны

в - установленный государством почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах, Вооруженных сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности

Вопрос № 2

Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

а - отсрочку от военной службы

б - призыв на военную службу

в - прохождение военной службы

г - военное обучение

д - призыв на военные сборы и их прохождение

Вопрос № 3

Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

а - Моральная и материальная ответственность

б - дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ

в - Административная ответственность в соответствии с законодательством РФ

г - Уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ

Вопрос № 4

Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

а - Подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления

б - Участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях

в - Членство в какой либо организации, имеющей военную направленность

г - Овладение одной или несколькими военно-учетными специальностями

д - Прохождение медицинского освидетельствования

Вопрос № 5

Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?

а - Рекомендуется вне очереди - высшая категория профессиональной пригодности

б - Рекомендуется в первую очередь - первая категория профессиональной пригодности

в - Рекомендуется - вторая категория профессиональной пригодности

г - Рекомендуется условно - третья категория профессиональной пригодности

д - Не рекомендуется - четвертая категория профессиональной пригодности

Оценка	Показатели оценки
3	ответченно правильно на 3 вопроса
4	ответченно правильно на 4 вопроса
5	ответченно правильно на 5 вопроса

Задание №4

Дать определение ЗОЖ. Перечислить факторы, которые положительно и отрицательно влияют на здоровье.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

3

1. Дано определение "Здоровый образ жизни".

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. Перечисленно не менее 2 - х факторов положительно влияющих на ЗОЖ, не менее 2 - х факторов отрицательно влияющих на ЗОЖ.

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

4

1. Дано определение "Здоровый образ жизни".

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. Перечислено не менее 3 - х факторов положительно влияющих на ЗОЖ, не менее 3 - х факторов отрицательно влияющих на ЗОЖ.

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний

5	<p>1. Дано определение "Здоровый образ жизни".</p> <p>ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.</p> <p>2. Перечислено не менее 4 - х факторов положительно влияющих на ЗОЖ, не менее 4 - х факторов отрицательно влияющих на ЗОЖ.</p> <p>Факторы, влияющие на здоровье человека.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Сфера влияния факторов</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Факторы</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Укрепляющие здоровье</th> <th style="text-align: left; padding: 5px;">Ухудшающие здоровье</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Генетические (15-20%)</td> <td style="padding: 5px;">Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний</td> <td style="padding: 5px;">Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний</td> <td style="padding: 5px;">Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Состояние окружающей среды (20-25%)</td> <td style="padding: 5px;">Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания</td> <td style="padding: 5px;">Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания</td> <td style="padding: 5px;">Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Медицинское обеспечение (10-15%)</td> <td style="padding: 5px;">Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь</td> <td style="padding: 5px;">Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь</td> <td style="padding: 5px;">Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Условия и образ жизни (50-55%)</td> <td style="padding: 5px;">Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.</td> <td style="padding: 5px;">Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.</td> <td style="padding: 5px;">Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний</td> </tr> </tbody> </table>	Сфера влияния факторов	Факторы	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье	Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям	Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки	Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание	Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний
Сфера влияния факторов	Факторы	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье																		
Генетические (15-20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо-функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям																		
Состояние окружающей среды (20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки																		
Медицинское обеспечение (10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание																		
Условия и образ жизни (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний																		

Ответить на вопросы теста:

1. Что такое здоровый образ жизни?

1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
2. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое **режим дня** ?

1. Порядок выполнения повседневных дел
2. Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
3. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?

1. Питание распределенное по времени принятия пищи
2. Питание с учетом потребностей организма
3. Питание определенным набором продуктов питания
4. Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите **питательные вещества**, имеющие энергетическую ценность?

1. Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
2. Вода, белки, жиры и углеводы.
3. Белки, жиры, углеводы.
4. Жиры и углеводы.

5. Что такое **витамины**?

1. Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения,являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	поавильно отвечено на 5 вопросов

Задание №6

Ответить на вопросы теста:

1. Жгут накладывается:

А- При капиллярном кровотечении.

Б. При артериальном и венозном кровотечении.

В. При паренхиматозном кровотечении.

2. Как правильно обработать рану?

А- продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;

Б- смочить йодом марлю и наложить на рану;

В- обработать рану перекисью водорода;

Г- смазать саму рану йодом;

Д- посыпать солью

3. Перелом это

А- разрушение мягких тканей костей;

Б- трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела;

В- трещины, сколы, раздробление костей.

4. Вывих это

А- смещение конечности при резком движении;

Б- смещение костей друг относительно друга;

В- стойкое смещение суставных концов костей;

Г- стойкое смещение сустава.

5. Когда проводят реанимацию

А- при переломе;

Б- при кровотечении;

В- когда отсутствует дыхание и сердечная деятельность;

Г- при вывихе ноги;

Д- нет правильного ответа

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов ,

Задание №7

Ответить на вопросы теста:

1. Что рекомендуется делать гражданам в рамках добровольной подготовки к военной службе?

- а. ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики⁴
- б. заниматься военно-прикладными видами спорта;
- в. обучаться по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в ВУЗах.
- г. обучаться в соответствии с дополнительными образовательными программами.

2. В качестве знака, обозначающего желание воюющей стороны эвакуировать раненных и потерпевших кораблекрушение, а также гражданских лиц из зоны боевых действий используются:

- а) белый квадрат с красной полосой;
- б) синий равносторонний треугольник на оранжевом фоне;
- в) белый флаг;
- д) красный крест или красный полумесяц на белом фоне.

3. В соответствии с Федеральным законом «О статусе военнослужащих» определены следующие права и свободы военнослужащих:

- а) защита свободы, чести и достоинства;
- б) право на труд, право на отдых;
- в) право на участие в управлении делами общества и государства;
- г) свобода слова, право на участие в митингах, собраниях и т.д.;
- д) право на постоянное ношение оружия;

е) свобода выбора места несения службы.

4. Особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг части, а также указывающий на ее принадлежность к Вооруженным Силам РФ – это:

а) Боевое знамя воинской части;

б) специальная грамота командования о присвоении воинскому подразделению гвардейского звания;

в) государственная награда воинскому подразделению за боевые заслуги.

5. Из приведенного перечня выберите государственные награды РФ:

а) звание Героя Российской Федерации, ордена, медали, знаки отличия РФ, почетные звания РФ;

б) звание Героя Российской Федерации, ордена, медали, знаки отличия РФ, наградные знаки Министерства обороны РФ;

в) звание Героя Российской Федерации, ордена, медали, ведомственные знаки отличия РФ, почетные звания РФ.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на три вопроса
4	правильно отвечено на четыре вопроса
5	правильно отвечено на пять вопросов

Задание №8

Напишите примеры вызова служб экстренной помощи.

Оценка	Показатели оценки

1. Приведен пример вызова службы экстренной помощи с мобильного телефона

Службы городской экстренной помощи
(вызов с городского телефона):

- 101 (01)- Пожарная охрана и спасатели
- 102 (02)- Милиция
- 103 (03)- Скорая помощь
- 104 (04)- Аварийная служба газовой сети

**Службы экстренной помощи
(вызов с мобильного (сотового) телефона):**

Вызов экстренных служб через номер 112

**Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112.
На русском и английском языках.**

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона,

Звонок в экстренные службы является бесплатным.

Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак *

- 01* — Вызов пожарной охраны и спасателей
- 02* — Вызов милиции
- 03* — Вызов скорой помощи
- 04* — Вызов аварийной службы газа

1. Приведен пример вызова службы экстренной помощи с городского телефона

**Службы городской экстренной помощи
(вызов с городского телефона):**

101 (01)- Пожарная охрана и спасатели

102 (02)- Милиция

103 (03)- Скорая помощь

104 (04)- Аварийная служба газовой сети

Службы экстренной помощи
(вызов с мобильного (сотового) телефона):

Вызов экстренных служб через номер 112

Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112.
На русском и английском языках.

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона,

Звонок в экстренные службы является бесплатным.

Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак *

01* — Вызов пожарной охраны и спасателей

02* — Вызов милиции

03* — Вызов скорой помощи

04* — Вызов аварийной службы газа

5	<p>1. Приведен пример вызова службы экстренной помощи с городского телефона и мобильного телефона</p> <p>Службы городской экстренной помощи (вызов с городского телефона):</p> <p>101 (01)- Пожарная охрана и спасатели 102 (02)- Милиция 103 (03)- Скорая помощь 104 (04)- Аварийная служба газовой сети</p> <p>Службы экстренной помощи (вызов с мобильного (сотового) телефона):</p> <p>Вызов экстренных служб через номер 112</p> <p>Для экстренного вызова специальных служб также работает номер 112. На русском и английском языках.</p> <p>Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при отсутствии денежных средств на вашем счету, - при заблокированной SIM-карте, - при отсутствии SIM-карты телефона, <p>Звонок в экстренные службы является бесплатным.</p> <p>Если Ваш мобильный аппарат не поддерживает набор номеров, состоящих из двух цифр, при звонках в экстренные службы после номера службы необходимо набирать знак *</p> <p>01* — Вызов пожарной охраны и спасателей 02* — Вызов милиции 03* — Вызов скорой помощи 04* — Вызов аварийной службы газа</p>
---	--

Задание №9

Ответить на вопроса теста:

1. При аварии с утечкой аммиака в качестве индивидуального средства защиты используют ватно-марлевую повязку, которую смачивают:

- а) 2% - м раствором соды.
- б) 2% - м раствором нашатырного спирта;

в) 2% - м раствором уксусной или лимонной кислоты;

2. При проживании в районе с повышенным радиационным фоном и радиоактивным загрязнением местности, сложившимся в результате аварии на АЭС, вам по необходимости приходится выходить на улицу (открытую местность). Какие санитарно-гигиенические мероприятия вы должны выполнить при возвращении в дом (квартиру)? Ваши действия и их последовательность:

а) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой, протереть влажной тканью и оставить у порога, принять душ с мылом;

б) перед входом в дом снять одежду и вытряхнуть из нее пыль, воду из емкости вылить в канализацию, войдя в помещение, верхнюю одежду повесить в плотно закрывающийся шкаф, вымыть руки и лицо;

в) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, предварительно вытряхнув из нее пыль, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой и поставить в плотно закрывающийся шкаф, воду из емкости вылить в канализацию, войдя в помещение вымыть руки и лицо.

3. Проникающая радиация может вызвать у людей:

а) лучевую болезнь;

б) поражение центральной нервной системы;

в) поражение опорно-двигательного аппарата.

4. Гидродинамические аварии - это:

а) аварии на гидродинамических объектах, в результате которых могут произойти катастрофические затопления;

б) аварии на химически опасных объектах, в результате которых может произойти заражение воды;

в) аварии на пожаро-, взрывоопасных объектах, в результате которых может произойти взрыв.

5. Антропогенные изменения в природе - это:

- а) изменения, происходящие в природе в результате чрезвычайных ситуаций природного характера;
- б) изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека;
- в) изменения, происходящие в природе в результате воздействия солнечной энергии.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно отвечено на 3 вопроса
4	правильно отвечено на 4 вопроса
5	правильно отвечено на 5 вопросов

Задание №10

Ответить на вопросы теста:

1. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

А- после освобождения пострадавшего от опасного фактора;

Б- при повышении артериального давления;

В- при отсутствия пульса;

Г- при применении искусственного дыхания;

Д- при кровотечении

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при химическом ожоге кислотой:

А- дать обезболивающее средство;

Б- промыть кожу проточной водой;

В- удалить с человека одежду, пропитанную кислотой;

Г- промыть место повреждения слабым раствором пищевой соды;

Д- доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

3. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке:

А- обрызгать лицо холодной водой;

Б- придать ногам возвышенное положение;

В- пострадавшего уложить на спину с несколько откинутой назад головой;

Г- расстегнуть воротник и дать доступ свежего воздуха.

4. При травмах затылка накладывается повязка:

А – Косыночная

Б – Спиральная;

В – Крестообразная.

5. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

А- наложить жгут на обработанную рану;

Б- выше раны на 10-15 см;

В- на 15-20 см ниже раны;

Г- на 20-25 см ниже раны;

Д- ниже раны на 30 см.

Оценка	Показатели оценки
3	правильно ответственно на 3 вопроса
4	правильно ответственно на 4 вопроса
5	правильно ответственно на 5 вопросов