

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное**  
**образовательное учреждение Московской области**  
**«Электростальский колледж»**

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**

Зам. директора по УР

И.В.Краснобельмова

« 05 » сентября 2020 г.



**Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Дисциплина: **Безопасность жизнедеятельности**

**Разработчик:**

**преподаватель Пospelов Александр Васильевич**

**2020г.**

## Пояснительная записка

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и обучающихся с целью освоения программы по безопасности жизнедеятельности в полном объеме.

### Результаты освоения дисциплины

**освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

**воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;

**развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

**овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

1. Оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, в т.ч. на авто и железных дорогах
2. Формировать у себя мотивацию на ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек
3. Действовать в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального характера
4. Действовать при Эвакуации в учреждении, городе
5. Использовать средства индивидуальной и коллективной защиты.
6. Пользоваться огнетушителем, подручными средствами тушения
7. Действовать в условиях террористических актов
8. Оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
9. Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
10. Проводить диагностику при травмах, осуществлять реанимационные действия

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

1. Правила безопасного поведения в повседневной жизни, на автомобильных и железных дорогах.
2. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на репродуктивное здоровье.
3. Расчет потребления продуктов питания
4. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания.
5. Основные задачи государственных служб по защите населения и территории от

чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

6. Способы выявления готовящихся террористических актов
7. Героическое прошлое страны, традиции патриотизма, готовности к защите Отечества
8. Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан.
9. Состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации.
10. Общие правила оказания первой помощи

Таким образом, обучающемуся предоставляется возможность по формированию системы знаний, умений, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- умений самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в сфере безопасной жизнедеятельности;
- умений оценивать и корректировать свое поведение в окружающей среде на основе выполнения экологических требований, участвуя в проектной деятельности, учебно-исследовательской работе;
- умений отстаивать свою гражданскую позицию, осознанно осуществлять выбор пути продолжения образования или будущей профессии.

Практические работы	Темы: <ul style="list-style-type: none"><li>- По выявлению опасностей , окружающих нас.</li><li>- Особенности при выполнении распорядка дня.</li><li>-Расчет потребления продуктов питания</li><li>-Способы само контроля и само регуляции.</li><li>-Правила пользования огнетушителями.</li><li>- Правила эвакуации при различных ЧС в училище.</li><li>-Способы подачи сигналов бедствия</li><li>-Правила спасения в толпе и в давке.</li><li>-Усвоение военного опыта прошлого</li><li>-Умение заглянуть в будущее армии.</li><li>-Какова особенность обороноспособности страны и твоего места в ней.</li><li>-Оказание помощи нуждающемуся(горит, тонет)</li><li>-Виды ран и способы оказания помощи</li><li>-Потеря сознания.</li><li>-Диагностика и проведение реанимации.</li></ul>
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Практические задания

(Проводятся для закрепления уже изученного материала, в течении одного учебного часа , в кабинете ОБЖ, в учебных корпусах или на территории техникума)

### Практическое занятие № 1

Типовое задание: «Основные причины гибели в стране»

Что такое опасность, риск (идет обобщение имеющегося жизненного опыта)

Дается в купе с вопросами входного контроля , не менее 8 вопросов-отлично, 7-хорошо, 6 и 5-удовлетворительно.

### Практическое занятие № 2

Типовое задание: « Меры безопасности на авто и железных дорогах»

**Задания в виде тестов и ребусов, не менее 6-отлично, 5-хорошо, 4-удовлетворительно.**

### **Практическое занятие № 3**

Типовое задание: «Написать свой идеальный распорядок дня»

Раскрывается понимание ЗОЖ и опыт его применения в повседневной жизни.

**Оценивается по полноте и качеству изложенного**

### **Практическое занятие № 4**

Типовое задание: « Расчет норм питания и расходования энергии в течении дня при различных видах деятельности».

Применяются таблицы из учебника ОБЖ.

**Дается 5 заданий:5- отлично ;4- хорошо;3- удовлетворительно ит.д.**

### **Практическое занятие № 5**

Типовое задание: «Способы контроля своего состояния»

Как владеют пониманием усталости, плохого самочувствия , удовольствиях.

**Оценивается по полноте и качеству изложенного.**

### **Практическое занятие № 6**

Типовое задание: «Разработка перечня современных зависимостей человека»

**Оцениваются знания классических вредных привычек, и современных, на первый взгляд незначительных.**

### **Практическое занятие № 7**

Типовое задание: « Особенности природных и техногенных ЧС восточногоподмосковья»

Сила ветра, температура, вредные вещества, угроза задымления.

**Оценивается по полноте и качеству изложенного.**

### **Практическое занятие №8**

Типовое задание: « Правила пользования огнетушителем».

Даются для решения ситуативные задания по различным пожарам. Выставляются разные типы огнетушителей. Показываются способы защиты дыхания.**ценки по решению ситуативных заданий и умению пользоваться разными типами огнетушителей.**

### **Практическое занятие № 9**

Типовое задание: « Правила эвакуации при различных ЧС »

Как действовать при возгорании, задымлении, угрозе взрыва, радиации, хлоре, аммиаке, ртути.

**Оценки за принятое решение (уходить или оставаться в кабинете); Оставили окна и двери открытыми или закрытыми; Выбор маршрута эвакуации и места эвакуации; Меры защиты в движении. Время не засекается.**

### **Практическое занятие № 10**

Типовое задание: « Алгоритм действий при любой ЧС»

**Проверяю , ориентирование, оказание себе помощи.**

### **Практическое занятие № 11**

Типовое задание: « Как привлечь внимание спасателей»

## **Отрабатываем сигналы о помощи**

### **Практическое занятие № 12**

Типовое задание: «Терроризм- угроза обществу.»

**Мотивы терроризма, способы безопасности.**

### **Практическое занятие № 13**

Типовое задание: «Правила поведения в толпе»

**Отрабатываем как защищать грудную клетку, вставать**

### **Практическое занятие № 14**

Типовое задание: «Соответствие оружия и военной формы времени»

**Показать, что со сменой оружия меняется и многое другое**

### **Практическое занятие № 15**

Типовое задание: «Что такое современная армия»

**Форма, оружие, тактика. Особенности обстановки в мире.**

### **Практическое занятие № 16**

Типовое задание: «Начертить систему безопасности государства, куда тебя могут призвать.» **Какие у тебя личные показатели и куда какие требования**

### **Практическое занятие № 17**

Типовое задание: «Мирное и военное время.»

**Понятие особого положения, изменений прав и обязанностей граждан.**

### **Практическое занятие № 18**

Типовое задание: «Что собой представляет бесконтактная война»

Особенности оружия и военной формы ближайшего будущего.

**Описать, какие знания нужны юноше для службы в армии.**

**В чем новшество технической революции.**

### **Практическое занятие № 19**

Типовое задание: «Разница между правами и свободами гражданина и военнослужащего»

**В основе знание льгот в/служащих**

### **Практическое занятие № 20**

Типовое задание: «Понятие дружбы и войскового товарищества»

Что значит выручать товарища ценой своей жизни( герои войны, герои- жители города)

**Знание героев, дат, битв.полководцев**

### **Практическое занятие № 21**

Типовое задание: «Современная в/форма и в/звания.»

**Знание погон, понятия старшие и младшие.**

### **Практическое занятие № 22**

Типовое задание: «Оказание первой помощи без аптечки»

**Как помочь нуждающемуся(потушить, вытащить из воды и т.д.)**

### **Практическое занятие № 23**

Типовое задание: «Виды ран и способы их обработки»

**Описать как можно получить рану.**

### **Практическое занятие № 24**

Типовое задание: «Способы диагностики состояния пострадавшего и оказанию ему первой помощи по обездвиживанию»

**Когда нужна реанимация, иммобилизация а когда нет,**

### **Практическое занятие № 25**

Типовое задание: « Диагностика при потере сознания и проведение реанимационных действий».

**Что делать когда нужна реанимация.**

### **Практическое занятие № 26**

Типовое задание: «Практически отработать различные способы реанимации»

**Умеет, не умеет делать вентиляцию легких. Методы другие.**

### **Практическое занятие № 27**

Типовое задание: «Практически отработать реанимацию»

**Умеет, не умеет делать непрямой массаж сердца**

### **Практическое занятие № 28**

Типовое задание: «Как сделать укол внутримышечно»

**Практически выполнить укол в поролон**

**Оценки выставляются на основании активности на занятии, правильности и последовательности действий.**

## **Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины(4 варианта)**

### **1. Профилактика острой лучевой болезни заключается в следующем:**

1. Применение радиопротекторов, использование убежищ, проведение дезактивации.
2. Применение антибиотиков, гормональная терапия.
3. Использование препаратов неспецифической и специфической профилактики.
4. Проведение частичной санитарной обработки.

### **2. Назовите наиболее ПВОО (пожаровзрывоопасные объекты):**

1. Деревообрабатывающие предприятия.
2. Нефте-газоперерабатывающие предприятия.
3. Предприятия парфюмерной промышленности.
4. Автопарки.

### **3. Опишите симптомы отравления кислотой:**

1. Головная боль, страх, слепота.
2. Очень резкая боль при глотании, рвота с кровью, шок.
3. Через стадию возбуждения потеря сознания, судороги, снижение рефлексов.
4. Головная боль, потеря сознания, остановка дыхательного центра

**4. Назовите СДЯВ общеядовитого действия:**

1. Хлор.
2. Карбофос.
3. Ацетон.
4. Фосген.

**5. Мероприятия, проводимые во время эвакуации:**

1. Ограничение нормы питьевой воды 3 литрами.
2. Выявление инфекционных больных, обеспечение средствами индивидуального обеззараживания воды.
3. Ограничение передвижения в пределах временных пунктов сбора.
4. Полная санитарная обработка

**6. Промежутки между приёмами пищи у военнослужащего не должны превышать:**

1. 7 часов
2. 8 часов
3. 6 часов

**7. Строевую стойку отменяет команда:**

- а) «Заправиться!»;
- б) «Вольно!»;
- в) «Разойдись!»

**8. Опишите симптомы гипертонического криза:**

1. Спастическое сокращение всех мышц, фибрилляция сердца, паралич дыхательной мускулатуры.
2. Головная боль, головокружение, падение АД, повышение t тела.
3. Резкий подъём АД, сильные головные боли, локализующиеся в области затылка, тахикардия, тошнота, рвота.
4. Одышка, клочочущее дыхание, цианоз губ и нос

**9. Дополните фразу:** «Игнорирование биоритма, характерного для конкретного человека, противоречит -----образу жизни и может привести к ----- нормальной жизнедеятельности за счет возникновения сильного----- ».

**10. Приведите три примера кишечных инфекций**

Порядок оценки заданий из вариантов дифференцированного зачета:

**1. Оценка выставляется за каждый отдельный ответ по степени полноты и правильности по 5 бальной системе.**

**2. Максимальное количество баллов 50 (10 ответов по 5=50)**

**3. Вариант оценок:**

1-1 2=10

2- 1 2 3 4 =20

3- 1 2 3 4 5 6 =30

4- 1 2 3 4 5 6 7 8 =40

5- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10=50

**Т.О.:** от 41 до 50- отлично  
От 31 до 40-хорошо  
От 21 до 30 -удовлетворительно

## Примерные задания в виде тестов

**Тема: «Безопасности на дорогах»(всего 26 заданий)**

Задание 1/1

1.Сколько рядов допускается в пешей колонне, идущей по дороге?

а) не более 4 рядов б) не более 6 рядов в) два

2.Как пешеходы должны переходить дорогу при отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка.

а)когда на дороге нет машин и бегом

б)под любым углом к краю проезжей части

в)где дорога хорошо просматривается хотя бы в одну сторону

г)под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны .

3.Что запрещается пассажирам электропоездов?

а) высовываться из окон вагона и дверей тамбуров на ходу

б) посадка, высадка из вагонов после полной остановки состава

в) задерживать закрытие и открытие дверей вагонов

Задание 2/2

1. Если сигналы регулировщика противоречат сигналам светофора, чьи сигналы надо выполнять?

а) светофора б) регулировщика в) ничьи

2.Где рекомендуется расположиться в салоне общественного транспорта, если в нем нет свободных мест для сидения.

а)занять свободное место на передней площадке транспортного средства

б)нужно постараться встать в центре прохода, держась руками за поручень или специальные подвески

в)расположиться на задней площадке транспортного средства

г) не имеет значения, где будет находиться пассажир при отсутствии мест для сидения

3. Что можно делать на ж/д платформе?

а) прыгать с платформы на ж/д пути

б) бежать рядом с вагоном прибывающего или уходящего электропоезда

в) находиться ближе 2 метров от края платформы при прохождении состава без остановок

### Задание 3/3

1. Со скольких лет юному велосипедисту можно выезжать на дорогу?

а) с 16 лет б) с 14 лет в) с 12 лет г) с 10 лет

2. Как должны двигаться пешеходы по краю проезжей части загородной дороги.

а) не имеет значения, как следовать б) должны следовать по ходу движения транспортных средств в) выбирать место движения в зависимости от наличия на проезжей части транспортных средств г) должны идти навстречу движению транспортных средств

3. В каком месте можно преодолеть ж/д полотно?

а) на переездах, при закрытом шлагбауме  
б) в местах оборудованных настилами  
в) подлезая под стоящими поездами

### Задание 4 /4

1. Можно ли на велосипеде ехать по тротуару?

а) только детям до 14 лет б) можно, не мешая пешеходам в) нельзя

2. Участники дорожного движения — это

а) лица, принимающие непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства

б) это лица, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, и лица, производящие ремонтные работы на проезжей части

в) люди, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пассажира транспортного средства, и лица, осуществляющие регулирование дорожного движения

г) граждане, передвигающиеся на транспортных средствах и в пешем порядке по проезжей части, тротуару и обочине дороги.

3. Как не стать пораженным эл/током на ж/дороге?

а) не приближаться даже к лежащим на земле оголенным проводам ближе 8 метров  
б) залезать на опоры эл/передач  
в) проезжать на крыше вагона эл/поезда

### Задание 5 /5

1. Можно ли на мопеде двигаться по автомагистрали?

а) нет б) да в) не далее 1 метра от края

2. Чем должен быть оборудован велосипед при движении на дорогах в темное время суток.

а) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета

- б) спереди фонарем (фарой) красного цвета, сзади — световозвращателем и фонарем белого цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета
- в) спереди фонарем (фарой) белого цвета, сзади — световозвращателем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или белого цвета
- г) спереди световозвращателем белого цвета, сзади — световозвращателем и фонарем красного цвета, а с боковых сторон световозвращателями оранжевого или красного цвета
3. Определите безопасное расстояние для пассажира от ж/д путей при проезжающем(движущемся) поезде.
- а) при переходе через ж/д пути-500м.; от крайнего рельса при нахождении у путей-7м.; при нахождении на платформе-2,5м.
- б) при переходе через ж/д пути-400м. ; от крайнего рельса при нахождении у путей-5м. ; при нахождении на платформе-2м.
- в) при переходе через ж/д пути-300м. ; от крайнего рельса при нахождении у путей-3м. ; при нахождении на платформе-1м.

**Тема: «Безопасность и защита человека в ЧС».**

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

- а. Система наблюдения и контроля за состоянием окружающей природной среды;
- б. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС
- в. Система сил и средств для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

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

- а. Прогнозирование ЧС на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б. Объединение усилий органов центральной и исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в. Обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

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

- а. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;
- в. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;
- г. Для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в Субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.

**4. Из приведенных ниже выберите пять уровней РСЧС:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тема: «Правила личной безопасности при угрозе и совершении террористического акта» (4 варианта)**

**1. Укажите определение терроризма, данное в Федеральном законе «О противодействии терроризму».**

- 1) идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий
- 2) общечеловеческая проблема и самая распространенная, фантастически жестокая чрезвычайная ситуация социального характера
- 3) организация незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре
- 4) разрушение или попытка разрушения каких-либо объектов: самолётов, административных зданий, жилищ, судов, объектов жизнеобеспечения и т. п.

**2. Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях — это**

- 1) чрезвычайная ситуация
- 2) диверсия
- 3) террористический акт
- 4) преступная операция

**3. По средствам, используемым при осуществлении террористических актов, виды терроризма могут быть подразделены на**

- 1) нетрадиционные
- 2) стандартные
- 3) обычные
- 4) традиционные и технологические

**4. Если вы обнаружили подозрительный предмет в общественном транспорте не оставляйте этот факт без внимания! Что надлежит предпринять в данном случае?**

- 1) опросить людей, находящихся рядом, постараться установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или человека, который мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщить о находке водителю (машинисту и т. д.)
- 2) не обращать внимания на неизвестную сумку или чемодан
- 3) переложить сумку в более безопасное место в общественном транспорте (например, под сиденье кресла, где нет пассажиров)
- 4) осторожно осмотреть содержимое сумки, может быть, там найдутся документы владельца сумки

**5. Как действовать, если вы попали в перестрелку на улице?**

- 1) сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т. д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки
- 2) примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом
- 3) по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции
- 4) все варианты верны

**Тема: «Основы военной службы» (4 варианта)**

**1. Вооруженные Силы - это:**

- а. Вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов, находящаяся в постоянной боеготовности для отпора возможной агрессии других государств.
- б. Составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением;
- в. Вооруженная организация государства, одно из важнейших орудий политической власти;

**2. ВВС - это:**

- а. Вид Вооруженных Сил для нанесения ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим, промышленно-экономическим центрам в целях дезорганизации государственного и военного управления,

нарушения работы тыла и транспорта, а также ведения воздушной разведки и воздушных перевозок;

б. Вид войск для проведения боевых действий в воздухе, подавления живой силы и техники противника, переброски в заданные районы воздушно-десантных войск, поддержки

в военных операциях частей и соединений ВМФ и СВ;

в. Род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач в воздухе при ведении военных действий как на своей территории, так и на территории противника.

### **3. ВМФ состоит из следующих родов сил:**

а. Соединения атомных подводных лодок, соединения эсминцев, крейсеров и ракетноносцев, эскадры средних и легких противолодочных кораблей;

б. Подводных, надводных, морской авиации, береговых ракетно-артиллерийских войск и морской пехоты;

в. Флотов, флотилий, военно-морских баз, морского десанта.

4. В организационном отношении ВМФ России включает:

а Черноморский, Балтийский, Дальневосточный, Каспийский флоты, Военно-морские базы в Санкт-Петербурге и Мурманске

б. Северный, Тихоокеанский, Черноморский, Балтийский флоты, Каспийскую флотилию и военно-морскую базу в Санкт-Петербурге;

в. Северный, Тихоокеанский, Дальневосточный флоты, Черноморскую, Балтийскую, Каспийскую и Волжскую флотилии, военно-морские базы в Мурманске и Комсомольске-на-Амуре

### **5.ВДВ-это:**

а Род войск для боевых действий в тылу противника;

б. Вид Вооруженных Сил для боевых действий в тылу противника;

в. Войска, обеспечивающие выполнение боевых задач на территории, занятой противником, с применением специальной военной техники.

### **6. Укажите необходимый порядок операций неполной разборки автомата:**

А Отделить шомпол;

б. Отделить магазин;

в. Отделить крышку ствольной коробки;

г. Отделить затвор от затворной рамы;

д. Отделить затворную раму с затвором;

е. Отделить возвратный механизм;

ж. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой;

з. Вынуть пенал с принадлежностью.

### **7. Герою Российской Федерации вручается:**

а. Медаль «Золотая звезда», грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации;

б. Медаль «Золотая звезда» и орден Мужества;

в. Медаль «Золотая звезда», орден Почета и грамота о присвоении звания Героя РФ Российской Федерации.

### **8. В ознаменование каких побед учрежден «День защитника отечества»:**

а) Когда русские полки во главе с великим князем Дмитрием Донским одержали победу над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (11 сентября 1200г.);

б) Когда русские воины под предводительством князя Александра Невского одержали победу над немецкими рыцарями на Чудском озере в Ледовом побоище (18 апреля 1242 г.);

в) Когда отряды Красной гвардии одержали свои первые победы под Псковом и Нарвой над регулярными войсками кайзеровской Германии (1918

**9. Какие из приведенных примеров можно считать войной с юридической точкой зрения?**

- а) Боевые действия советских войск в Афганистане в 80-х годах XX века
- б) Боевые действия советских войск против Японии в сентябре 1945 года
- в) Отражение советскими войсками вооруженного нападения подразделений армии Китая на советско-китайской границе в 1969 году
- г) Боевые действия российских войск на Северном Кавказе в конце XX и начале XXI веков

**10. Эмблема «Красный крест на белом фоне» была официально признана в качестве отличительного знака общества оказания помощи раненым**

- а) в 1914 году
- б) в 1812 году
- в) в 1876 году
- г) в 1863 году

**11. Как называется организация, контролирующая содержание военнопленных во время войны?**

- а) Международная организация здравоохранения
- б) Организация международного Красного Креста
- в) Организация «Врачи без границ»
- г) Международный комитет Красного креста и Красного полумесяца

**12. Кто не является комбатантом?**

- а) Военнослужащие армии противника
- б) Участник формирований народного ополчения по защите своего города от нападения противника
- г) Командир партизанского отряда
- д) Спасатель, оказывающий помощь военным и гражданскому населению в зоне боевых действий

**13. Кем принимается решение о направлении миротворческих сил ООН в зону военных конфликтов?**

- а) Советом НАТО
- б) Лично генеральным секретарем ООН
- г) Советом безопасности ООН
- д) Президентом страны, на территории которой развязан военный конфликт

**14. Кто осуществляет руководство Вооруженными Силами Российской Федерации?**

- а) Генеральный штаб ВС РФ;
- б) Президент РФ;
- в) Министр обороны РФ

**Тема: «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи» (4 варианта)**

**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) тяжелые повреждения, сопровождающиеся кровопотерей, размоложение 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 невозвратно 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 измененного 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 предкардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»
- 2) вызвать «скорую помощь», произвести предкардиальный удар в область грудины, производить искусственную вентиляцию легких
- 3) приступить к непрямому массажу сердца, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать «скорую помощь»
- 4) измерить артериальное давление, положить пострадавшему под язык валидол или нитроглицерин, произвести искусственную вентиляцию легких, вызвать скорую помощь

**6. Что называется раной?**

- 1) повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей
- 2) выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов
- 3) опасное для жизни осложнение тяжелых повреждений
- 4) возникновение гематомы в результате падения

**7. 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) учащенное дыхание, снижение температуры тела человека, резкое сужение зрачков, редкий и слабый пульс, наличие кровотечения

## **Ситуативные задания**

**По основам здорового образа жизни (33 варианта)**

### **Вариант 1**

1. Кто кого греет- одеяло человека или человек одеяло
2. Чем руководствуются, когда говорят о средней температуре воды
3. На что готов пойти наркоман, чтобы получить дозу наркотиков
4. Вам попала соринка в глаз - что делать
5. Почему не рекомендуется слушать наушники и громко разговаривать
6. Какую роль при закаливании могут сыграть сквозняки

7. Раскройте причины ранней смерти наркоманов  
 8. Есть ли тренировки по совершенствованию зрения –как при наращивании мышц  
 Критерии оценивания: 5-все ответы правильные  
 4-один неверный  
     3-два неверных  
 2-три неверных

**Оценка выставляется:**

*«5» - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания.*

*«4» - если учащийся полно и точно излагает изученный материал, дает правильное определение предметных понятий, обнаруживает понимание материала по вопросам задания, но допускает при изложении материала 1-2 ошибки, которые сам же и исправляет.*

*«3» - если учащийся обнаруживает знание и понимание изученного материала, но излагает материал неполно, непоследовательно и допускает неточности в определении понятий или формулировке понятий, не умеет достаточно глубоко обосновать свои суждения. Или недостаточно полно отвечает на все вопросы задания.*

*«2» - если учащийся обнаруживает незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, допускает речевые ошибки в изложении материала задания. Или не отвечает ни на один из поставленных вопросов.*

**Примечание:**

*- если учащийся не отвечает на вопросы данного задания, то ему может быть предложено взять другую карточку-задание, но оценка в этом случае при положительном ответе выставляется на балл ниже.*

**Типовое задания для проведения контрольного среза по теме:**

**Основные характеристики и защита от оружия массового поражения (ОМП), сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ) (9 вопросов)**

Вопросы	радиация	Отравляющие вещества	Биологическое оружие (инфекции)
Отличительные свойства (характеристика)			
Поражающие свойства (факторы)			
Способы защиты			

Критерии оценивания:  
 Вопрос оценивается по пятибалльной системе.  
 Максимальное количество баллов - 45 .  
 отлично: 40-45 баллов  
 хорошо: 35-39 баллов  
 удовлетворительно:30-34 балла