

Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»



«Утверждаю»

Зам директора по УМР

ГБОУ «Шилкинский МПЛ»

Н.В.Алексеева

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

по дисциплине общеобразовательного цикла  
УД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер

Составитель: Александрова Евгения Владимировна

Рекомендован к утверждению МК

Протокол № 10 от 01.06.2022 г.

Председатель МК: И.В.Семёнова

Учебно-методический комплекс по дисциплине общеобразовательного цикла УД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности разработан в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся по профессии:  
43.01.09 Повар, кондитер

Учебно-методический комплекс дисциплины рекомендован к утверждению методической комиссией протокол № 10 от «01» июня 2022 г.

**Составитель (ли):** Александрова Евгения Владимировна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Пояснительная записка**

#### **Нормативная и учебно-методическая документация:**

1. Примерная программа УД;
2. Рабочая программа учебной дисциплины
3. Перечень оборудования кабинета

#### **Учебно-информационные материалы (перечень):**

1. Учебники;
2. Учебные пособия;
3. Дополнительные источники;
4. Интернет-ресурсы;

#### **Учебно-методические материалы по УД:**

1. Дидактические средства организации учебных занятий (перечень);

Методические рекомендации по выполнению **практических работ**

#### **Комплект материалов фонда оценочных средств**

1. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

### **Пояснительная записка**

УМК общеобразовательной учебной дисциплины Основ безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке обучающихся по профессии: 43.01.19. Повар, кондитер

УМК разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Основ безопасности жизнедеятельности, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, для всех профессий среднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения обучающихся.

### **Нормативная и учебно-методическая документация**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной образовательной программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственно профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»

Зам директора по УМР  
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»

Н.В.Алексеева



« 1 » июня 2022 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**УД. 07 ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
для профессий естественнонаучного профиля

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» по профессиям среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.01.09 повар, кондитер.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Шилкинский многопрофильный лицей»  
673370, Забайкальский край, г. Шилка, ул. Ленина д. 69, тел. 8(244)2-11-99

Разработчик: Александрова Евгения Владимировна - преподаватель

### *Лист актуализации программы*

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2021 г.	Обновлена литература в п. 3.2.	Александрова Е.В. преподаватель ОБЖ, БЖ
2022 г.	Обновлена литература в п. 3.2.	Александрова Е.В. преподаватель ОБЖ, БЖ

Рабочая программа разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) на основе примерной программы предназначенной для изучения основы безопасности жизнедеятельности в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих для профессий естественнонаучного профиля.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС).

Программа адаптирована: Александрова Е.В., преподаватель ГПОУ «Шилкинский МПЛ».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Основы безопасности жизнедеятельности»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для профессий естественнонаучного профиля: 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа учебной дисциплины предназначена для Основ безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС СПО по профессиям естественнонаучного профиля на базовом уровне.

Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общеобразовательный цикл, из обязательной предметной области «Филология» ФГОС среднего общего образования для всех профессий среднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы - совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения обучающихся.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное

	поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

**Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины**

Шифр	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ОК 2.	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимо для выполнения задач профессиональной деятельности и</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации</p>
ОК 3.	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно- правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно- правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 4.	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности</p>

ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии и презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **72 часа**, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72 часа**, в том числе:
  - практические работы 6 часов
  - контрольные работы 2 часа

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе:	
практические работы	<i>6</i>
контрольные работы ( <i>итоговая аттестация в форме тестирования</i> )	<i>2</i>
<i>Итоговая аттестация в форме тестирования (зачёта)</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности»

Для девушек

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Количество часов	Уровень освоения	Коды результатов освоения содержания УД
1	2	3	4	
<b>Введение</b>	<i>Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», цели его изучения и роль в жизни человека.</i>	1		
<b>Раздел 1.</b> <b>Безопасность и защита населения в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>		15		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения</b>	Содержание учебного материала	4		
	1 Правила поведения в условиях вынужденной автономии.		2	ОК 04, ОК 06,
	2 Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.		2	ОК 04, ОК 06
	3 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		2	ОК 04, ОК 06
	4 Структура и задачи РСЧС		2	ОК 04, ОК 06
<b>Тема 1.2.</b> <b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>	Содержание учебного материала	9		
	1 Основные понятия, определения и задачи гражданской обороны.		2	ОК 04, ОК 06
	2 Оружие массового поражения, его поражающие факторы.		2	ОК 04, ОК 06
	3 Современные обычные средства поражения и защита от него.		2	ОК 04, ОК 06
	4 Оповещение населения при ЧС мирного и военного времени.		2	ОК 04, ОК 06
	5 Средства коллективной защиты населения.		2	ОК 04, ОК 06
	6 Средства индивидуальной защиты.		2	ОК 04, ОК 06

				06	
	7	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы.		2	OK 04, OK 06
	8	Организация ГО в образовательном учреждении.		2	
	Практические занятия: определение размера шлем-маски противогаза, одевание противогаза.		2		
<b>Раздел 2</b>			26		
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>					
<b>Тема 2.1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний</b>	Содержание учебного материала		12		
	1	Здоровье человека.		2	OK 04, OK 06
	2	Общие понятия и определения.		2	OK 04, OK 06
	3	Критерии здоровья		2	OK 04, OK 06
	4	Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности.		2	OK 04, OK 06
	5	Основные инфекционные заболевания.		2	OK 04, OK 06
	6	Пути передачи инфекции.		2	OK 04, OK 06
	7	Причины возникновения и механизм передачи инфекций		2	OK 04, OK 06
	8	Профилактика инфекционных заболеваний.		2	OK 04, OK 06
	9	Основные неинфекционные заболевания.		2	OK 04, OK 06
	10	Факторы риска основных неинфекционных заболеваний.		2	OK 04, OK 06
<b>Тема 2.2. Основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала		13		
	1	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека направленная на сохранение и укрепление здоровья.		2	OK 04, OK 06
	2	Режим жизнедеятельности и его значение для здоровья.		2	OK 04, OK 06

					06
	3	Основные элементы жизнедеятельности человека, их рациональное сочетание.		2	OK 04, OK 06
	4	Биоритмы и их влияние на работоспособность человека.		2	OK 04, OK 06
	5	Значение двигательной активности и закалывания на организм человека.		2	OK 04, OK 06
	6	Вредные привычки и их последствия.		2	OK 04, OK 06
	7	Влияние алкоголя на здоровье.		2	OK 04, OK 06
	8	Курение и его влияние на здоровье человека.		2	OK 04, OK 06
	9	Наркомания и токсикомания, социальные последствия, профилактика		2	OK 04, OK 06
	Контрольная работа			1	
<b>Раздел 3 Основы военной службы</b>				<b>14</b>	
<b>Тема 3.1. Вооружённые силы РФ – защитники Отечества и национальных интересов</b>	Содержание учебного материала			<b>6</b>	
	1	Национальные интересы России и её национальная безопасность.		2	OK06
	2	История создания и развития вооружённых сил России.		2	OK06
	3	Организационная структура ВС РФ.		2	OK06
	4	Виды войск: РВСН, СВ, ВКС, ВМФ, их история создания и предназначение.		2	OK06
	5	Другие рода войск, функции и задачи ВС РФ.		2	OK06
	6	Основные этапы военной реформы.		2	
<b>Тема 3.2. Боевые традиции вооружённых сил России. Символы военной чести.</b>	Содержание учебного материала			<b>8</b>	
	1	Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего.		2	OK06
	2	Воинский долг.		2	OK06
	3	Дни воинской славы России.		2	OK06
	4	Войсковое товарищество – боевая традиция армии России.		2	OK06
	5	Боевое знамя воинской части – особо почётный знак.		2	OK06

	6	Ордена России – почётные награды. История создания орденов.		2	OK06
	7	Приведение к военной присяге.		2	OK06
<b>Раздел 4</b>			<b>16</b>		
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>					
<b>Тема 4.1. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	Содержание учебного материала		<b>11</b>		
	1.	Виды травм.		2	OK06
	2.	Виды кровотечений.		2	OK06
	3.	Первая доврачебная помощь при травмах, ранениях и отравлениях.		2	OK06
	4.	Первая доврачебная помощь при отморожениях.		2	OK06
	5.	Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах.		2	OK06
	6.	Первая доврачебная помощь при поражении электротоком.		2	OK06
	7.	Первая доврачебная помощь при ожогах.		2	OK06
	8.	Первая доврачебная помощь при острой сердечной недостаточности.		2	OK06
	9.	Первая доврачебная помощь при инсульте.		2	OK06
	Практические занятия: Остановка кровотечений (наложение жгута), наложение повязок при ранениях и травмах.		4		
	Контрольная работа		1		
	<b>Всего аудиторная нагрузка:</b>		<b>72</b>		
	<b>Итоговая аттестация</b>		<b>ДЗ</b>		

Для юношей

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы		Количество часов	Уровень освоения	Коды результатов освоения содержания УД
1	2		3	4	
<b>Введение</b>	<i>Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», цели его изучения и роль в жизни человека.</i>		1		
<b>Раздел 1.</b> <b><i>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</i></b>			21		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения</b>	Содержание учебного материала		8		
	1	Правила поведения в условиях вынужденной автономии, в природных условиях.		2	ОК 04, ОК 06
	2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.		2	ОК 04, ОК 06
	3	Правила поведения в условиях чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера.		2	ОК 04, ОК 06
	4	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.		2	ОК 04, ОК 06
<b>Тема 1.2.</b> <b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности и страны</b>	Содержание учебного материала		11		
	1	Основные понятия, определения и задачи гражданской обороны.		2	ОК 04, ОК 06
	2	Ядерное оружие и его поражающие факторы.		2	ОК 04, ОК 06
	3	Химическое и бактериологическое оружие и его поражающие факторы.		2	ОК 04, ОК 06
	4	Современные обычные средства поражения.		2	ОК 04, ОК 06
	5	Оповещение населения при угрозе чрезвычайной ситуации.		2	ОК 04, ОК 06
	6	Средства коллективной защиты населения.		2	ОК 04, ОК 06
	7	Средства индивидуальной защиты населения.		2	ОК 04, ОК 06
	8	Санитарная обработка людей.		2	ОК 04, ОК 06
	9	Организация аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.		2	ОК 04, ОК 06
	10	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.	2		
Практические занятия: определение размера шлем-маски противогаза, одевание противогаза, настройка и работа с прибором ДП-5в, и ВПХР.		2			

<b>Раздел 2</b>		<i>11</i>			
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>					
<b>Тема 2.1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>	Содержание учебного материала		<i>4</i>		
	1	Основные критерии здоровья человека.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	2	Влияние окружающей среды на здоровье человека.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	3	Причины возникновения и механизм передачи инфекций		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	4	Профилактика инфекционных заболеваний.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
<b>Тема 2.2. Основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала		<i>6</i>		
	1	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека направленная на сохранение и укрепление здоровья.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	2	Режим жизнедеятельности и его значение для здоровья.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	3	Рациональное сочетание основных элементов жизнедеятельности.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	4	Влияние биоритмов на работоспособность человека.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	5	Значение двигательной активности и закаливания для здоровья человека.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	6	Вредные привычки (алкоголь, курение, наркомания), их социальные последствия и влияние на здоровье человека.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	Контрольная работа:		<i>1</i>		
<b>Раздел 3</b>		<i>39</i>			
<b>Основы военной службы</b>					
<b>Тема 3.1. Вооружённые силы РФ – защитники Отечества</b>	Содержание учебного материала		<i>7</i>		
	1	Национальные интересы и национальная безопасность России.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	2	История создания и развития вооружённых сил России.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	3	Организационная структура вооружённых сил РФ.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	4	Виды ВС РФ (РВСН, СВ, ВКС, ВМФ) их состав и предназначение.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	5	Другие силовые структуры.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	6	Руководство и управление ВС РФ		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	7	Этапы и основное содержание военной реформы.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
<b>Тема 3.2. Боевые традиции ВС РФ.</b>	Содержание учебного материала		<i>3</i>		
	1	Патриотизм – духовно-нравственная основа защитник Отечества.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	2	Дни воинской славы России.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>
	3	Войсковое товарищество – боевая традиция армии России.		<i>2</i>	<i>OK 04, OK 06</i>

<b>Тема 3.3. Символы воинской части</b>	Содержание учебного материала		5		
	1	Боевое знамя воинской части, история его возникновения, ритуал вручения, порядок хранения и содержание.		2	OK 04, OK 06
	2	Ордена – почётные награды за воинские отличия.		2	OK 04, OK 06
	3	Приведение к военной присяге, вручение, оружия и боевой техники.		2	OK 04, OK 06
<b>Тема 3.4. Подготовка к практическим занятиям на базе воинской части</b>	Содержание учебного материала		19		
	1	Размещение и быт военнослужащих.		2	OK 04, OK 06
	2	Обязанности лиц суточного наряда.		2	OK 04, OK 06
	3	Организация караульной службы.		2	OK 04, OK 06
	4	Строй и его элементы.		2	OK 04, OK 06
	5	Воинское приветствие.		2	OK 04, OK 06
	6	Выход из строя и возвращение в строй.		2	OK 04, OK 06
	7	Устройство и работа автомата Калашникова, его боевые свойства.		2	OK 04, OK 06
	8	Порядок разборки и сборки автомата Калашникова.		2	OK 04, OK 06
	9	Правила прицеливания и приёмы стрельбы.		2	OK 04, OK 06
	10	Состав и вооружение мотострелкового отделения.	2	OK 04, OK 06	
	Практическая работа: строевая подготовка; воинское приветствие; разборка и сборка автомата Калашникова; снаряжение магазина автомата патронами.		4		
	Контрольная работа:		1		
<b>Всего аудиторная нагрузка:</b>		72			
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>ДЗ</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности» и специального помещения для хранения учебного оружия, спортивного городка с элементами полосы препятствий, стрелкового тира или электронного стрелкового тренажера.

Оборудование учебного кабинета:

- Рабочее место преподавателя
- Стол преподавателя
- Стул
- Секционный шкаф для хранения наглядных пособий и ТСО, дидактического материала
- Столы для обучающихся
- Стулья для обучающихся
- Стенки для плакатов
- Доска ученическая

Учебное оборудование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	4
Учебно-наглядные пособия			
1	Набор плакатов или электронные издания:		
	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	компл.	1
	Ордена России	компл.	1
	Текст Военной присяги	шт.	1
	Воинские звания и знаки различия	компл.	1
	Военная форма одежды	компл.	1
	Мероприятия обязательной подготовки граждан к военной службе	компл.	1
	Военно-прикладные виды спорта	компл.	1
	Военно-учетные специальности солдат, матросов, сержантов и старшин	компл.	1
	Военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации	компл.	1
	Тактико-технические характеристики вооружения и военной техники, находящихся на вооружении Российской армии и армий иностранных государств	компл.	1
	Несение караульной службы	компл.	1
	Мероприятия, проводимые при первоначальной постановке граждан на воинский учет	компл.	1
	Литература и наглядные пособия по военно-патриотическому воспитанию	компл.	1
	Нормативы по прикладной физической подготовке	компл.	1
	Нормативы по радиационной, химической и биологической защите	компл.	1
2	Массогабаритный макет 7,62-мм (или 5,45-мм) автомата Калашникова	шт.	2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	4
3	Набор плакатов по устройству или электронные издания:		
	7,62-мм (или 5,45-мм) модернизированный автомат Калашникова	компл.	1
	5,6-мм малокалиберная винтовка	компл.	1
4	<b>Набор плакатов или электронные издания:</b>		
	Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия	компл.	1
	Приемы и правила метания ручных гранат	компл.	1
	Мины Российской армии	компл.	1
	Фортификационные сооружения	компл.	1
	Индивидуальные средства защиты	компл.	1
	Приборы радиационной разведки	компл.	1
	Приборы химической разведки	компл.	1
	Организация и несение внутренней службы	компл.	1
	Строевая подготовка	компл.	1
	Оказание первой медицинской помощи	компл.	1
	Гражданская оборона	компл.	1
5	Средства индивидуальной защиты:		
	общевоинской противогаз	шт.	по количеству обучающихся
	общевоинской защитный комплект	шт.	2
	респиратор	шт.	5
6	Приборы:		
	радиационной разведки	шт.	1
	химической разведки	шт.	1
7	Бытовой дозиметр	шт.	1
8	Макет простейшего укрытия в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
9	Макет убежища в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
10	Компас	шт.	по количеству обучающихся
11	Визирная линейка	шт.	по количеству обучающихся
12	Электронные образовательные издания на магнитных и оптических носителях по тематике программы (ЭОИ)	компл.	1
13	Комплект аппаратуры для демонстрации ЭОИ	шт.	1
<b>Медицинское имущество</b>			
14	Индивидуальные средства медицинской защиты:		
	аптечка АИ	шт.	1
	пакеты перевязочные ППИ	шт.	1
	пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11	шт.	1
15	Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой медицинской, доврачебной помощи		
	сумка СМС	шт.	1
16	Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри:		
	бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см	шт.	3
	бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5	шт.	3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	4
	м x 10 см		
	вата медицинская компрессная	кг	0,1
	косынка медицинская (перевязочная)	шт.	3
	повязка медицинская большая стерильная	шт.	3
	повязка медицинская малая стерильная	шт.	3
17	Медицинские предметы расходные:		
	булавка безопасная	шт.	3
	шина проволочная (лестничная) для ног	шт.	1
	шина проволочная (лестничная) для рук	шт.	1
	шина фанерная длиной 1 м	шт.	1
18	Врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:		
	жгут кровоостанавливающий эластичный	шт.	3
19	Аппараты, приборы и принадлежности для травматологии и механотерапии:		
	манекен-тренажер для реанимационных мероприятий	шт.	1
	шина транспортная Дитерихса для нижних конечностей (модернизированная)	шт.	1
20	Санитарно-хозяйственное имущество инвентарное:		
	носилки санитарные	шт.	1
	знак нарукавного Красного Креста	шт.	2
	лямка медицинская носилочная	шт.	1
	флаг Красного Креста	шт.	1

Технические средства обучения:

- Ноутбук
- Монитор
- Диски с учебным материалом

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Учебно-методическое обеспечение:**

**Основные источники:**

1) Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений СПО, М.: Издательский центр «Академия», 2021 г.

2) А.Т. Смирнов, О.Б. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10-11 классов. Учебное пособие для общеобразоват. организаций: М.: Просвещение, 2019 г.

3) Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности: учебник для студентов учреждений СПО, М.: Издательский центр «Академия», 2021 г.

4) Безопасность Жизнедеятельности. Практикум. Учебное пособие для студентов учреждений СПО, М.. Издательский центр «Академия», 2021 г.

**Дополнительные источники:**

1. Журналы «ОБЖ»;
2. Федеральные законы по темам и разделам;

3. Общевоинские уставы;
4. Электронные учебники по предмету.

*Сайты и электронные пособия по ОБЖ, БЖ.*

- [dic.academic.ru](http://dic.academic.ru) - Академик. Словари и энциклопедии.
- [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.
- [globalteka.ru/index.html](http://globalteka.ru/index.html) - Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов.
- [window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
- [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) – Электронно-библиотечная система IPRbooks
- [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) - Российский образовательный портал.
- <http://www.pobediteli.ru> –Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»
- <http://www.monino.ru>  
–Музей Военно-Воздушных Сил;
- <http://simvolika.rsl.ru>  
– Государственные символы России. История и реальность.
- <http://militera.lib.ru>  
– Военная литература.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.*

Раздел учебной дисциплины	Результаты (основные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Раздел I Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;	<i>освоенные умения:</i> – организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; <i>усвоенные знания:</i> – принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;	<i>Планирование мероприятий по защите от негативных воздействий ЧС.</i>	<i>Устный опрос, результатов тестирования</i>

<p>Раздел 2 Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p>	<p><i>освоенные умения:</i> – предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; – правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; <i>усвоенные знания:</i> – основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p>	<p>Определение степени опасности чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><i>Устный опрос, результатов тестирования</i></p>
<p>Раздел 3 Задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p>	<p><i>освоенные умения:</i> – действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!» и комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей, ценностей и продуктов питания в случае эвакуации населения; <i>усвоенные знания:</i> – задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p>	<p><i>Планирование мер и способов защиты от ОМП</i></p>	<p><i>Устный опрос, результатов тестирования</i></p>
<p>Раздел 4 Способы защиты населения от оружия массового поражения;</p>	<p><i>освоенные умения:</i> – использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; <i>усвоенные знания:</i> – способы защиты населения от оружия массового поражения;</p>	<p><i>Выполнение нормативов по применению индивидуальных средств защиты. Определение степени опасности при применении оружия массового поражения.</i></p>	<p><i>Устный опрос, нормативов, результатов тестирования</i></p>
<p>Раздел 5 Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах.</p>	<p><i>освоенные умения:</i> – применять первичные средства пожаротушения; <i>усвоенные знания:</i> – меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p>	<p><i>Демонстрация навыков в применении средств пожаротушения.</i></p>	<p><i>Устный опрос, результатов тестирования</i></p>

<p>Раздел 6 Основы военной службы.</p>	<p><i>освоенные умения:</i> – пользоваться военным законодательством; – определять государственную и военную символику РФ; – владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; – ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии; – применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;</p> <p><i>усвоенные знания:</i> – основы военной службы и обороны государства; – организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке. – основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные профессиям СПО; – область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p>	<p><i>Нахождение</i> правильного решения на правовой основе возникающих проблем. <i>Планирование</i> самостоятельной подготовки к военной службе на основании полученных навыков и умений. <i>Определение</i> военно-учётных специальностей, по которым учащиеся могут проходить военную службу, конфликтных ситуаций и <i>Нахождение</i> правильного выхода из них. <i>Выделение</i> наиболее важных умений и навыков, которые необходимы при исполнении обязанностей военной службы.</p>	<p><i>Устный опрос, результатов тестирования</i></p>
<p>Раздел 10 Порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим</p>	<p><i>освоенные умения:</i> – оказывать первую помощь пострадавшим;</p> <p><i>усвоенные знания:</i> – порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p><i>Демонстрация</i> правил оказания первой медицинской помощи.</p>	<p><i>Устный опрос, результатов тестирования</i></p>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно

менее 70	2	не удовлетворительно
----------	---	----------------------

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.

### Перечень оборудования кабинета

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основ безопасности жизнедеятельности».

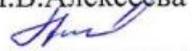
#### Оборудование учебного кабинета:

<b>Мебель:</b>	
Стол преподавателя	1
Стул преподавателя	1
Секционный шкаф для хранения наглядных пособий и ТСО, дидактического материала	1
Шкаф для хранения ВСР, контрольных работ, практических работ	1
столы для студентов	15
стулья для студентов	30
Класная доска	1

#### Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя (ноутбук)	1
Телевизор	1
Принтер	1

Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственно профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»  
Зам директора по УМР  
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»  
Н.В.Алексеева  
  
«1» июня 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
по выполнению практических работ**

по профессиям: 43.01.09 Повар, кондитер  
по дисциплине УД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

2022 г.

Методические рекомендации по практической работе студентов разработаны на основе программы учебной дисциплины Основы безопасности жизнедеятельности.

**Организация-разработчик:**

Министерство образования и науки Забайкальского края Государственное профессиональное образовательное учреждение «Шилкинский многопрофильный лицей»

**Автор:**

Александрова Евгения Владимировна, преподаватель

## Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Перечень практических работ
4. Указания по выполнению практических работ
5. Приложение

## Введение

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) изучается студентами на первом курсе. Методические рекомендации по выполнению практических работ обеспечивают реализацию рабочей программы по Основам безопасности жизнедеятельности.

Реализация программы обеспечит компетентность будущих специалистов в области безопасности жизнедеятельности как неотъемлемой части их профессионализма в период вступления в самостоятельную жизнь.

Состав и содержание практического занятия определяется его ведущей дидактической целью - формирование практических умений:

1. профессиональных (выполнять определенные действия, операции, необходимые в последующем в профессиональной деятельности);
2. учебных, необходимых в последующей учебной деятельности.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников. Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

Практические работы могут носить репродуктивный, частично - поисковый характер.

Работы, носящие репродуктивный характер, отличаются тем, что при их проведении студенты пользуются подробными инструкциями, в которых указаны: цель работы, пояснения (теория, основные характеристики), оборудование, аппаратура, материалы и их характеристики, порядок выполнения работы, таблицы, выводы (без формулировок), контрольные вопросы, учебная и специальная литература.

Работы, носящие частично-поисковый характер, отличаются тем, что при их проведении студенты не пользуются подробными инструкциями, им не задан порядок выполнения необходимых действий, от студентов требуется самостоятельный подбор необходимого оснащения, выбор способов выполнения работы, инструктивной и справочной литературы.

Работы, носящие поисковый характер, отличаются тем, что студенты должны решить новую для них проблему, опираясь на имеющиеся у них теоретические знания.

## Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных, анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, учебным тренажером для реанимационных действий, работа с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Содержание программы учебной дисциплины «Основ безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- 1) организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

- 2)предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
- 3)использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- 4)применять первичные средства пожаротушения;
- 5)владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности;
- б)оказывать первую помощь пострадавшим

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

**Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины**

Шифр	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Распознавание сложных проблемных ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и	Распознавать задачу и/или проблему в профессионально м и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи/или проблемы; Составить план действия,	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

		рекомендации по улучшению плана.	Определить необходимые ресурсы; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимо для выполнения задач профессиональной деятельности и	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно- правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно- правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодейст	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами,	Психология коллектива Психология личности Основы проектной

	<p>воват с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>деятельности</p>	<p>руководством, клиентами.</p>	<p>деятельности</p>
<p>ОК 5</p>	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов</p>
<p>ОК 6</p>	<p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Описывать значимость своей профессии и презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p>	<p>Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 9</p>	<p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение</p>	<p>Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 10.</p>	<p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение</p>	<p>Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>

## Общие методические рекомендации и указания по выполнению практических работ

### 1. Подготовка к практической работе

Для выполнения практических работ студент должен руководствоваться следующими положениями:

1. Внимательно ознакомиться с описанием соответствующей практической работы и установить, в чем состоит основная цель и задача этой работы;
2. По лекционному курсу и соответствующим литературным источникам изучить теоретическую часть, относящуюся к данной работе.

### 2. Выполнение практических работ

Успешное выполнение практических работ может быть достигнуто в том случае, если студент представляет себе цель выполнения практической работы, поэтому важным условием является тщательная подготовка к работе.

### 3. Оформление практических работ

Оформление практических работ является важнейшим этапом выполнения. Каждую работу студенты выполняют, руководствуясь следующими положениями:

1. На новой странице тетради указать название и порядковый номер практической работы, а также кратко сформулировать цель работы;
2. Записать при необходимости план решения заданий;
3. Практическая работа должна быть написана разборчивым подчерком и выполнена в тетради с полями для проверки работы преподавателем. Итогом выполнения является устная защита работы, по вопросам, которые прописаны в конце работы.

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая ее связь с этими дисциплинами.

### Перечень практических работ

№ п/п	Тема практической работы	Количество Часов
1	Определение размера шлем-маски противогАЗа, одевание противогАЗа.	2
2	Строевая подготовка; воинское приветствие	2
3	Разборка и сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина автомата патронами.	4

### Практическая работа № 1

I. Тема. Определение размера шлем-маски противогАЗа.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о СИЗОД, и приобретение практических умений определения размера шлем-маски противогАЗа.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о СИЗОД.
2. Научиться определять размер шлем-маски противогАЗа.
3. Научиться использовать СИЗОД (противогАЗ)

IV. Время выполнения 1ч

V. Оборудование. Учебник ОБЖ, плакаты «Средства индивидуальной защиты», противогАЗы ГП-5М, тканевый сантиметр, тетрадь для практических работ.

VI. Задание.

1. Записать в тетрадь СИЗОД, способы измерения окружности головы и лица (учебник ОБЖ стр.85-104)
2. Измерить окружности головы и лица.

Для подбора необходимого размера шлема-маски (0, 1, 2, 3, 4) нужно измерить голову по

замкнутой линии, проходящей через макушку, щеки и подбородок (см. табл.). Измерения округляются до 0,5 см.

Результат измерения	Размер
До 63,0 см	0
63,5-65,5 см	1
66,0-68,0 см	2
68,5-70,5 см	3
71,0 см и более	4

3. Надеть противогаз по размеру
4. Надеть ВМП

## ***VII Проверка усвоения пройденного материала.***

### ***Тестовое задание.***

1. Какое из перечисленных средств защиты не является средством защиты органов дыхания:

- А) противогаз общевойсковой;
- Б) респиратор;
- В) индивидуальный противохимический пакет;
- Г) противопыльная тканевая маска.

2. Для определения размера противогаза необходимо знать:

- А) рост человека;
- Б) высоту лица;
- В) обхват груди.

3. Шлем-маска гражданского противогаза ГП-5 имеет:

- А) 2 роста;
- Б) 3 роста;
- В) 4 роста;
- Г) 5 ростов.

4. Что не относится к специальной защитной одежде:

- А) лёгкий защитный костюм Л-1;
- Б) защитный комбинезон;
- В) производственная одежда;
- Г) общевойсковой защитный комплект?

## **Практическая работа № 2**

I. Тема. Строевая подготовка; воинское приветствие.

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о строевой подготовке, и приобретение практических умений.

III. Задачи.

1. Закрепить знания о строе и воинском приветствии.
2. Научиться движению в строю и отдаанию чести.

IV. Время выполнения 1ч

V. Оборудование. Учебник ОБЖ, плакаты «Строевая подготовка», тетрадь для практических работ.

VI. Задание.

1. Записать в тетрадь строй отделения, шеренги.
2. Построение в составе взвода, отделения.

Выполнение строевых команд, начала движения, повороты на месте и в движении, отдавание чести в строю и вне строя.

### Практическая работа № 3

I. Тема. Разборка и сборка автомата Калашникова, снаряжение магазина автомата патронами.  
II. Цель. Закрепление теоретических знаний об автомате Калашникова и приобретение практических умений сборки и разборки автомата.

III. Задачи.

1. Закрепить знания об автомате.
2. Научиться разбирать и собирать автомат.

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Учебник ОБЖ, плакаты «Автомата Калашникова», МГМ автомата Калашникова – 2 ед., тетрадь для практических работ.

VI. Задание.

1. Записать в тетрадь устройство автомата, порядок разборки и сборки автомата.
2. Выполнить разборку автомата.

Разборка и сборка производится на столе или на чистой подстилке. Части и механизмы автомата укладываются в порядке разборки.

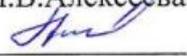
#### ***Порядок неполной разборки автомата:***

- отделить магазин;
- вынуть пинал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- отделить крышку ствольной коробки;
- отделить возвратный механизм;
- отделить затворную раму с затвором;
- отделить затвор от затворной рамы;
- отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

#### ***Показатели оценки ученика при выполнении сборки, разборки автомата.***

- разборка 15с.-«5», 18с.-«4», 21с.-«3», за время свыше – передача;
- сборка 21с.-«5», 24с.-«4», 27с.-«3», за время свыше – передача;
- За каждое нарушение порядка сборки, разборки, а так же нарушение техники безопасности учащийся получает штрафное время 3с. за каждую ошибку.

Министерство образования и науки Забайкальского края  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»  
Зам директора по УМР  
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»  
Н.В.Алексеева  
  
«1» июня 2022 г.

**Комплект**  
контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине  
**УД.07 Основы безопасности жизнедеятельности**  
для профессий естественнонаучного профиля

**Шилка**  
2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

**Разработчик (и):**

ГПОУ «Шилкинский МПЛ»    преподаватель ОБЖ    Е.В. Александрова

Одобрено на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 10 от «01» июня 2022 г.

Председатель МК: И. В. Семёнова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 Паспорт комплекта оценочных средств
- 2 Комплекты материалов для оценки сформированности компетенций
- 3 Список литературы и интернет - ресурсов

## Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОБЖ обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, и общими компетенциями:

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

### **Перечень общих компетенций, элементы которых формируются в рамках дисциплины**

Шифр	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Распознавание сложных проблемных ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению	Распознавать задачу и/или проблему в профессионально м и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи/или проблемы; Составить план действия, Определить	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

		плана.	необходимые ресурсы; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно- правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно- правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	Работать в коллективе и команде,	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач.	Организовывать работу коллектива и команды	Психология коллектива Психология

	эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Планирование профессиональной деятельности	Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	личности Основы проектной деятельности
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии и презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10.	Использовать информационные технологии в профессиона	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное

льной деятельност и		Использовать современное программное обеспечение	обеспечение в профессиональной деятельности
---------------------------	--	---	---

## 1.2 Система контроля и оценки освоения программы дисциплины

### 1.2.1 Формы промежуточной аттестации при освоении программы дисциплины

Наименование дисциплины	Формы промежуточного контроля и итоговой аттестации
1	2
Основы безопасности жизнедеятельности	Дифференцированный зачет

### 1.2.2 Организация контроля и оценки освоения программы дисциплины

Система контроля и оценки освоения программы дисциплины согласно требованиям нормативно-технической документации» включает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль оценивает сформированность элементов компетенций (практического опыта, умений, знаний) по одной определенной теме (разделу) в процессе ее изучения. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и теоретических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы текущего контроля знаний:

- тестирование;
- выполнение практических работ;
- выполнение контрольных работ.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности (степень сформированности результатов).

При проведении промежуточной аттестации уровень подготовки обучающихся оценивается, как среднеарифметическая оценка контрольных точек (заданий), указанных в комплекте оценочных средств).

Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.

## 2. КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ УМЕНИЙ И ЗНАНИЙ

### 2.1. Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний

**Задание 1** Выполнение самостоятельных работ. (См. МР по выполнению ВСР)  
Проверяемые Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, МП1, МП2, МП3, МП4, П1, П2, П3, П4.

**Задание 2** Выполнение практических работ. (См. МР по выполнению практических работ)  
Проверяемые Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, МП1, МП2, МП3, МП4, П1, П2, П3, П4.

**Задание 3** Выполнение контрольных работ.

Проверяемые Л1, Л2, Л3, Л4, Л5, МП1, МП2, МП3, МП4, П1, П2, П3, П4.

## **Контрольная работа №1**

**Тема: БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель:** проверить знание основ ОБЖ

Время выполнения: 90 минут.

### **I вариант**

- 1. Если землетрясение застало человека дома, то ему необходимо:**
  - а) срочно покинуть здание, используя лифт;
  - б) быстро выйти на балкон;
  - в) подойти к окну и посмотреть, что происходит на улице;
  - г) укрыться в безопасном месте.
  
- 2. Укажите последовательность действий при угрозе схода оползня.**
  - а) закрыть окна, двери, вентиляционные отверстия;
  - б) вынести из дома мусор и опасные химические вещества;
  - в) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение и рекомендации;
  - г) выключить электричество, газ, воду, погасить огонь в печи;
  - д) перенести ценное имущество в дом и укрыть его от влаги;
  - е) выйти из дома и перейти в безопасное место.
  
- 3. Безопасными местами в доме при внезапном урагане, смерче или буре являются:**
  - а) места вблизи окон, чтобы можно было наблюдать за обстановкой на улице;
  - б) ниши в стенах;
  - в) дверные проемы в капитальных стенах;
  - г) балконы и лоджии;
  - д) встроенные шкафы;
  - е) под прочными полками.
  
- 4. Какие из перечисленных мероприятий надо выполнить при пожаре в здании?**
  - а) сообщить в пожарную охрану;
  - б) покинуть здание, используя лифт;
  - в) двигаться в сторону, противоположную пожару;
  - г) покинуть здание через незадымленный выход;
  - д) покинуть здание, прыгнув с балкона или из окна любого этажа.
  
- 5. Что надо делать при аварии на радиационно опасном объекте, если нет индивидуальных средств защиты?**
  - а) подойти к окну и посмотреть, что делается на улице;
  - б) вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
  - в) включить телевизор (радио), прослушать сообщение и рекомендации;
  - г) закрыть окна и двери;
  - д) загерметизировать помещение;
  - е) приобрести в ближайшем магазине необходимые продукты для создания резерва;
  - ж) защитить продукты питания;
  - з) сделать запас воды;
  - и) провести йодную профилактику;
  - к) ждать дальнейшую информацию и указания.
  
- 6. Основными задачами обучения населения в области гражданской обороны являются:**
  - а) изучение порядка действий по сигналам оповещения;
  - б) изучение приемов оказания первой медицинской помощи;
  - в) изучение правил пользования индивидуальными и коллективными средствами защиты;
  - г) освоение приемов проведения специальной обработки техники и территорий;
  - д) изучение порядка обеззараживания техники и сооружений;

е) изучение способов защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

**7. Ядерное оружие — это:**

- а) вид оружия, эффективность которого достигается за счет точного попадания в цель;
- б) вид оружия, действие которого основано на использовании кинетической энергии поражающих элементов;
- в) вид оружия массового поражения взрывного действия, основанного на использовании внутриядерной энергии;
- г) вид оружия, действие которого основано на использовании радиоактивных веществ, способных поражать противника без взрыва.

**8. Проникающая радиация — это:**

- а) ионизирующее излучение, представляющее собой поток гамма-лучей и нейтронов;
- б) радиоактивность воздуха, воды, почвы, материалов и различных предметов, возникающая в результате их облучения нейтронами;
- в) излучение, представляющее собой поток бета- и альфа-лучей.

**9. Если светящаяся область ядерного взрыва не касается поверхности земли (воды), а взрыв произведен на высоте до нескольких километров, то это:**

- а) высотный взрыв;
- б) воздушный взрыв;
- в) наземный (надводный) взрыв;
- г) космический взрыв.

**10. Укажите поражающие факторы ядерного взрыва:**

- а) электромагнитный импульс;
- б) ударная волна;
- в) ультразвуковое излучение;
- г) радиоактивное загрязнение;
- д) световое излучение;
- е) проникающая радиация;
- ж) наведенная радиация.

**11. Укажите наиболее эффективное коллективное средство защиты от всех поражающих факторов ядерного оружия:**

- а) противогаз;
- б) противорадиационное укрытие;
- в) укрытие простейшего типа;
- г) убежище.

**12. Химическое оружие — это:**

- а) вид оружия, воздействующего на химические процессы, протекающие в твердой, жидкой и газообразной оболочках Земли;
- б) вид оружия массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- в) вид оружия массового поражения, действие которого основано на применении химических элементов, обладающих радиоактивностью.

**13. Признаками применения химического оружия являются:**

- а) темные полосы, которые тянутся за самолетом, оседая на землю;
- б) маслянистые пятна возле воронок разорвавшихся боеприпасов;
- в) светлые полосы, которые тянутся за самолетом;
- г) изменение естественной окраски растительности;
- д) наличие нехарактерных для данной местности насекомых;
- е) маслянистые пятна на листьях деревьев, траве, грунте, зданиях.

**14. Мелкие пузыри на коже, которые сливаются в крупные и лопаются, оставляя язвы, свидетельствуют о поражении:**

- а) раздражающим боевым токсичным химическим веществом;
- б) общеядовитым боевым токсичным химическим веществом;
- в) кожно-нарывным боевым токсичным химическим веществом;
- г) психохимическим боевым токсичным химическим веществом.

**15. Укажите способы применения бактериологического (биологического) оружия:**

- а) транспозиционный;
- б) аэромеханический;
- в) аэрозольный;
- г) трансмиссивный;
- д) диверсионный.

**16. Возбудителей каких заболеваний, как правило, используют для снаряжения бактериологического (биологического) оружия?**

- а) чума;
- б) сибирская язва;
- в) грипп;
- г) холера;
- д) коклюш;
- е) натуральная оспа;
- ж) сыпной тиф;
- з) эпидемический паротит.

**17. Расположите в порядке возрастания уровни управления Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):**

- а) межрегиональный;
- б) муниципальный;
- в) федеральный;
- г) объектовый;
- д) территориальный.

**18. Какие средства защиты относятся к коллективным?**

- а) общевойсковые защитные комплекты;
- б) убежища;
- в) противогазы;
- г) легкие защитные костюмы;
- д) укрытия простейшего типа.

**19. Какие из перечисленных средств индивидуальной защиты предназначены для защиты кожи?**

- а) изолирующий противогаз;
- б) фильтрующий противогаз;
- в) общевойсковой защитный комплект;
- г) легкий защитный костюм;
- д) комплект защитной фильтрующей одежды.

**20. По принципу защитного действия противогазы подразделяют следующим образом:**

- а) гражданские;
- б) промышленные;
- в) детские;
- г) фильтрующие;
- д) изолирующие;
- е) общевойсковые.

## **ЗОЖ**

### **1. Под здоровым образом жизни понимают:**

- а) раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека;
- б) способ жизнедеятельности человека, который обеспечивает ему формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- в) систему гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

### **2. Какие из приведенных ниже факторов особенно разрушающе воздействуют на здоровье человека?**

- а) наркомания;
- б) закаливание;
- в) несоблюдение правил личной гигиены;
- г) табакокурение;
- д) употребление спиртных напитков;
- е) нерегулярные занятия физической культурой;
- ж) токсикомания.

### **3. Личная гигиена — это:**

- а) гигиена общества в целом;
- б) гигиена отдельного человека;
- в) гигиена отдельной семьи;
- г) гигиена социальной группы.

### **4. Профилактический осмотр стоматолога рекомендуется проходить:**

- а) каждый месяц;
- б) каждые 2 месяца;
- в) каждые 6 месяцев;
- г) каждый год.

### **5. Занятия какими видами спорта наилучшим образом подходят для оздоровления организма?**

- а) тяжелая атлетика;
- б) лыжный спорт;
- в) плавание;
- г) автомобильный спорт;
- д) бег;
- е) велосипедный спорт.

### **6. Семья — это:**

- а) группа людей, живущих вместе и ведущих общее хозяйство;
- б) социальная демографическая группа населения, объединенная средой обитания, единой моралью, совместными доходами и расходами;
- в) выработавшаяся за многие века форма объединения людей мужского и женского пола в интересах создания нормальных условий для их повседневной жизнедеятельности, сохранения здоровья, рождения и воспитания детей, передачи жизненного опыта, осуществления преемственности поколений.

### **7. Для заключения брака в Российской Федерации необходимо не только взаимное добровольное соглашение мужчины и женщины, но и достижение ими брачного возраста:**

- а) 16 лет;
- б) 17 лет;
- в) 18 лет;
- г) 19 лет.

### **8. Согласно Семейному кодексу Российской Федерации не допускается заключение**

**брака между:**

- а) лицами, из которых хотя бы одно уже состоит в другом зарегистрированном браке;
- б) лицами, из которых хотя бы одно является ВИЧ-инфицированным;
- в) родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии;
- г) полнородными (два общих родителя) и неполнородными (один общий родитель) братьями и сестрами;
- д) лицами, разница в возрасте у которых превышает 40 лет;
- е) усыновителями и усыновленными;
- ж) лицами, из которых хотя бы одно признано судом недееспособным вследствие психического расстройства.

**9. Основаниями для признания брака недействительным являются:**

- а) нарушение принципа единобрачия;
- б) нарушение условий, установленных статьей о брачном возрасте;
- в) преклонный возраст одного из супругов;
- г) обман, угрозы, примененные при заключении брака одним из супругов;
- д) сокрытие одним из лиц, вступающих в брак, от другого заболевания, передающегося половым путем или ВИЧ-инфекции;
- е) неизлечимая болезнь одного из супругов;
- ж) отбывание одним из супругов наказания за совершенное преступление;
- з) заключение фиктивного брака (если супруги или один из них зарегистрировали брак без намерения создать семью).

**10. Родительские права прекращаются:**

- а) при вступлении несовершеннолетних детей в брак;
- б) при достижении детьми возраста 20 лет;
- в) при поступлении детей на работу;
- г) при поступлении детей в образовательное учреждение высшего или среднего профессионального образования;
- д) при достижении детьми возраста 18 лет.

**11. Венерические болезни (так издавна называют некоторые инфекционные заболевания) — это:**

- а) заболевания, которыми можно заразиться, находясь по близости от больных людей;
- б) заболевания, возбудители которых передаются преимущественно половым путем;
- в) заболевания, возбудители которых передаются от больных животных человеку.

**12. Признаком какого заболевания, передающегося половым путем, является появление маленькой ссадинки, или язвочки, которую называют твердым шанкром?**

- а) сифилис;
- б) гонорея;
- в) трихомониаз;
- г) хламидиоз.

**13. СПИД передается от одного человека к другому:**

- а) через пищу, которая была приготовлена инфицированным человеком;
- б) при половом контакте с инфицированным человеком;
- в) через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты;
- г) при переливании инфицированной крови;
- д) при применении препаратов, приготовленных на основе инфицированной крови;
- е) при пользовании общественным туалетом;
- ж) при пользовании общественным бассейном;
- з) у инфицированных беременных женщин плоду через плаценту;
- и) через кровососущих насекомых.

**14. Заражение другого лица венерической болезнью или ВИЧ-инфекцией:**

- а) не предусматривает какого-либо наказания;

- б) предусматривает наказание в уголовном порядке;
- в) предусматривает наказание только в административном порядке;
- г) подлежит только общественному осуждению;
- д) подлежит наказанию в соответствии с законодательством о материальной ответственности;
- е) подлежит наказанию в дисциплинарном порядке.

## **Роль и значение ВС РФ**

### **1. Укажите виды Вооруженных Сил Российской Федерации.**

- а) Сухопутные войска;
- б) Ракетные войска стратегического назначения;
- в) Космические войска;
- г) Военно-воздушные силы;
- д) Воздушно-десантные войска;
- е) Военно-Морской Флот.

### **2. В Федеральном законе «Об обороне» определено, что оборона — это:**

- а) вооруженная организация государства, обеспечивающая защиту интересов Российской Федерации от агрессии со стороны других стран;
- б) комплекс военных реформ, направленных на совершенствование защиты Российской Федерации от агрессии;
- в) система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территорий.

### **3. Какие из указанных ниже войск не входят в состав Вооруженных Сил Российской Федерации?**

- а) инженерно-технические и дорожно-строительные войска;
- б) инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты;
- в) внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации;
- г) войска гражданской обороны.

### **4. Боевые традиции — это:**

- а) нормы, определяющие психологические и нравственные качества военнослужащих в период прохождения военной службы;
- б) юридически установленные правила и требования к несению военной службы;
- в) стихийно сформировавшиеся правила и нормы выполнения боевых задач;
- г) 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 несением воинской службы.

### **5. Боевое знамя воинской части — это:**

- а) почетный знак, олицетворяющий честь, доблесть, славу и боевые традиции воинской части, указывающий на ее предназначение и принадлежность к Вооруженным Силам Российской Федерации;
- б) укрепленное на древке полотнище определенного цвета с надписями, эмблемами и символами;
- в) прикрепленное к древку или шнуру полотнище определенных размеров и цветов, иногда с изображением эмблем и символов.

### **6. Укажите, на какие виды можно условно подразделить воинские ритуалы.**

- а) ритуалы боевой деятельности;
- б) ритуалы строевой деятельности;
- в) ритуалы учебно-боевой деятельности;
- г) ритуалы учебно-строевой деятельности;

д) ритуалы повседневной деятельности.

**7. Какие из приведенных ниже воинских ритуалов относят к ритуалам боевой деятельности?**

- а) строевой смотр;
- б) принятие Военной присяги (принесение обязательства);
- в) вручение Боевого знамени;
- г) вручение вооружения, стрелкового оружия и военной техники;
- д) развод и смена караулов;
- е) вручение наград;
- ж) чествование героев;
- з) подъем и спуск Государственного флага Российской Федерации.

**ОВС**

**1. Воинская обязанность — это:**

- а) особый вид государственной службы, исполняемой в Вооруженных Силах, других войсках, органах и воинских формированиях;
- б) система знаний о подготовке и ведении военных действий;
- в) установленный законом 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. Граждане Российской Федерации проходят военную службу:**

- а) по призыву и в добровольном порядке (по контракту);
- б) только по призыву;
- в) только в добровольном порядке (по контракту);
- г) в порядке воинской повинности.

**3. Увольнение с военной службы — это:**

- а) регулярный отдых, предоставляемый в соответствии с законодательством всем военнослужащим;
- б) краткосрочный отпуск из расположения воинской части;
- в) установленное законом освобождение от дальнейшего несения службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях и органах.

**4. Что является неперенным условием для реализации права на замену военной службы альтернативной гражданской службой?**

- а) желание близких родственников;
- б) наличие двух и более детей;
- в) наличие ребенка-инвалида в возрасте до трех лет;
- г) противоречие несения военной службы убеждениям или вероисповеданию, а также другие случаи, установленные федеральным законом;
- д) устойчивое нежелание выполнять обязанности военной службы.

**5. Не подлежат призыву на военную службу граждане:**

- а) имеющие предусмотренную государственной системой аттестации ученую степень;
- б) отбывающие наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы;
- в) имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления;
- г) имеющие двух и более детей;
- д) в отношении которых ведется дознание или предварительное следствие, а также уголовное дело передано в суд;
- е) имеющие ребенка, воспитываемого без матери.

**6. Началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе и призванных на службу, считается:**

- а) день принятия Военной присяги;
- б) день убытия из военного комиссариата к месту службы;
- в) день прибытия к месту военной службы;
- г) день прибытия в военный комиссариат.

**7. В соответствии с Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации по своему служебному положению и воинскому званию одни военнослужащие по отношению к другим могут быть:**

- а) офицерами или солдатами;
- б) командирами или подчиненными;
- в) начальниками или подчиненными;
- г) начальниками и рядовыми.

## **II вариант**

**1. Если землетрясение застало на улице, необходимо:**

- а) укрыться около высокого здания;
- б) при необходимости передвигаться, укрываясь у стен зданий;
- в) выйти на открытое место;
- г) при необходимости передвигаться в удалении от зданий;
- д) не подходить к полуразрушенным зданиям;
- е) укрыться у полуразрушенного здания.

**2. Какие правила безопасности следует выполнять при внезапном наводнении?**

- а) занять ближайшее возвышенное место;
- б) остаться дома и ждать указаний и распоряжений;
- в) оставаться на возвышенном месте до схода воды или прибытия спасателей;
- г) эвакуироваться в безопасное место, если есть подручные средства (плот);
- д) эвакуироваться в безопасное место только тогда, когда вода достигла места вашего нахождения.

**3. Если ураган обрушился внезапно, при нахождении в здании необходимо:**

- а) быстро покинуть здание;
- б) подойти к окну и изучить обстановку;
- в) отойти подальше от окон;
- г) если есть подвал, укрыться в нем;
- д) укрыться в дверном проеме или в нише стены.

**4. Укажите последовательность выполнения мероприятий при оповещении об аварии на радиационно опасном объекте.**

- а) включить телевизор (радио) и прослушать сообщение;
- б) выключить газ, электричество, воду, погасить огонь в печи;
- в) вынести скоропортящиеся продукты и мусор;
- г) надеть средства индивидуальной защиты;
- д) освободить от продуктов холодильник;
- е) проследовать на сборный эвакуационный пункт;
- ж) взять необходимые вещи, документы, продукты питания.

**5. Укажите последовательность выполнения действий при выходе из зоны заражения аварийно химически опасными веществами.**

- а) прополоскать рот;
- б) тщательно промыть глаза;
- в) снять верхнюю одежду;
- г) принять душ с мылом.

**6. Каждый учащийся образовательного учреждения в области гражданской обороны должен уметь:**

- а) пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- б) проводить частичную санитарную обработку;
- в) изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания;
- г) строить и оборудовать укрытия для коллективной защиты;
- д) предохранять продукты питания и питьевую воду от загрязнения;
- е) работать с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- ж) пользоваться индивидуальной аптечкой.

**7. Световое излучение — это:**

- а) поток невидимых нейтронов;
- б) поток лучистой энергии, состоящий из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
- в) световой поток продуктов горения, изменяющий состав атмосферного воздуха.

**8. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:**

- а) через сутки после выпадения;
- б) через несколько часов после выпадения;
- в) в первые часы после выпадения.

**9. Какой из поражающих факторов ядерного взрыва приводит к большинству разрушений и повреждений зданий?**

- а) световое излучение;
- б) проникающая радиация;
- в) ударная волна;
- г) радиоактивное загрязнение.

**10. Расположите перечисленные ниже материалы в порядке повышения надежности защиты от воздействия гамма-лучей?**

- а) грунт;
- б) древесина;
- в) сталь;
- г) бетоной.

**11. Действие какого поражающего фактора ядерного взрыва приводит к массовым пожарам?**

- а) ударная волна;
- б) световое излучение;
- в) проникающая радиация;
- г) радиоактивное загрязнение.

**12. Боевые токсичные химические вещества — это:**

- а) соединения, которые при определенном внешнем воздействии способны на быстрое самораспространяющееся химическое превращение;
- б) специальные смеси, выделяющие при горении большое количество теплоты;
- в) химические соединения, которые способны поражать людей и животных на больших площадях, проникать в различные сооружения, заражать местность и водоемы.

**13. К какой группе боевых токсичных химических веществ по тактическому назначению относится зарин?**

- а) смертельный;
- б) временно выводящий из строя;
- в) раздражающий.

**14. Зарин, зоман, Ви-Икс относятся к боевым токсичным химическим веществам:**

- а) психо-химическим;
- б) удушающим;
- в) общедовитым;

- г) кожно-нарывным;
- д) нервно-паралитическим.

**15. Бактериологическое (биологическое) оружие — это:**

- а) техногенные средства преднамеренного биологического воздействия, влияющие на психические функции человека;
- б) специальные боеприпасы и боевые приборы, снаряженные биологическими средствами, предназначенными для массового поражения людей, сельскохозяйственных животных и посевов сельскохозяйственных культур;
- в) специальное оружие, применяемое для повреждения генетического (наследственного) аппарата людей.

**16. Бактериологическое (биологическое) оружие может быть применено следующими способами:**

- а) аэрозольным;
- б) аэромобильным;
- в) трансмиссивным;
- г) механическим;
- д) диверсионным.

**17. Установите соответствие между зоной действия локальной системы оповещения и районом, для которого она характерна.**

- а) в районах размещения ядерно и радиационно опасных объектов;
- б) в районах размещения гидротехнических объектов;
- в) в районах размещения химически опасных объектов.

**ЗОНА ДЕЙСТВИЯ**

- 1) 2,5 км
- 2) 5 км
- 3) 6 км

**18. Какие помещения убежища относятся к основным?**

- а) медпункт;
- б) помещения для баков с водой;
- в) фильтровентиляционные камеры;
- г) кладовые;
- д) электростанции;
- е) помещения для размещения людей;
- ж) помещения для электростанций.

**19. Укажите средства индивидуальной защиты органов дыхания:**

- а) ватно-марлевая повязка;
- б) фильтровентиляционная установка;
- в) фильтрующий противогаз;
- г) защитная фильтрующая одежда;
- д) изолирующий противогаз;
- е) респиратор;
- ж) устройство регенерации воздуха;
- з) легкий защитный костюм.

**20. Какое средство медицинской защиты предназначено для оказания помощи при ранениях и ожогах, предупреждения или ослабления поражения радиоактивными, боевыми токсичными химическими или аварийно химически опасными веществами?**

- а) индивидуальный противохимический пакет ИПП-8;
- б) индивидуальный противохимический пакет ИПП-9;
- в) индивидуальный противохимический пакет ИПП-10;
- г) аптечка индивидуальная АИ-2.

**ЗОЖ**

**1. Активные действия человека по формированию, сохранению и укреплению своего здоровья — это:**

- а) отказ от курения;
- б) отказ от употребления спиртных напитков;
- в) занятия физической культурой;
- г) закаливание;
- д) соблюдение гигиенических правил;
- е) отказ от употребления наркотиков.

**2. Науку, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, а также разрабатывает гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия, называют:**

- а) психологией;
- б) валеологией;
- в) гигиеной;
- г) культурологией.

**3. Какие из указанных ниже продуктов питания наиболее способствуют укреплению зубов и десен?**

- а) яблоки;
- б) морковь;
- в) сельдерей;
- г) арахис и орехи;
- д) шоколад;
- е) семечки подсолнуха;
- ж) сыр;
- з) жирное мясо.

**4. Благоприятно влияет на состояние волос:**

- а) употребление в пищу каш (особенно овсяной);
- б) расчесывание пластмассовой расческой;
- в) употребление в пищу острых блюд;
- г) подвижные игры на свежем воздухе;
- д) крепкий полноценный сон.

**5. Закон совместимости супругов кратко можно сформулировать так:**

- а) врожденные и приобретенные качества супругов должны быть схожими;
- б) врожденные и приобретенные качества супругов должны быть различными (контрастными);
- в) врожденные качества супругов должны быть контрастными, а приобретенные — схожими, подобными;
- г) врожденные качества супругов должны быть схожими, а приобретенные — различными.

**6. В соответствии с Семейным кодексом Российской Федерации заключение брака производится по истечении со дня подачи заявления в орган загса:**

- а) 15 дней;
- б) 1 месяца;
- в) 45 дней;
- г) 2 месяцев.

**7. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления вправе разрешить желающим вступить в брак по достижении ими возраста:**

- а) 14 лет;
- б) 15 лет;

- в) 16 лет;
- г) 20 лет.

**8. Признание брака недействительным может быть установлено:**

- а) по желанию одного из супругов;
- б) по решению органа записи актов гражданского состояния;
- в) по требованию органа опеки и попечительства;
- г) только в судебном порядке.

**9. Расторжение брака может быть произведено:**

- а) в органе местного самоуправления;
- б) в судебном порядке;
- в) в органе записи актов гражданского состояния;
- г) в органе законодательной власти.

**10. В каких случаях один из родителей или оба родителя могут быть лишены родительских прав?**

- а) за уклонение от выполнения обязанностей родителей (в том числе за злостное уклонение от уплаты алиментов);
- б) за отказ без уважительных причин взять своего ребенка из родильного дома или отделения, а также из другого учреждения (лечебного, воспитательного, социальной защиты населения и т. п.);
- в) за злоупотребление родительскими правами;
- г) если длительное время проживают отдельно от детей;
- д) за жестокое обращение с детьми (в том числе за физическое и психическое насилие над ними, за покушение на их половую неприкосновенность);
- е) если являются хроническими алкоголиками и наркоманами;
- ж) если отбывают наказания за совершенные уголовные преступления;
- з) если совершили умышленное преступление против жизни или здоровья своих детей либо против жизни или здоровья супруга.

**11. Всемирная организация здравоохранения условно подразделяет все заболевания, передающиеся половым путем, на две группы:**

- а) классические (сифилис, гонорея и др.);
- б) вагиниты (молочница, трихомониаз, гарднереллез);
- в) в основном поражающие центральную нервную систему, печень, крайне негативно влияющие на иммунитет (СПИД, гепатит В и др.);
- г) язвенные (генитальный герпес, кондиломы).

**12. В настоящее время известно более 20 болезней, передающихся половым путем, 8 из них могут оказаться смертельными. Укажите их:**

- а) ВИЧ/СПИД;
- б) генитальные бородавки (кондиломы);
- в) трихомониаз;
- г) гонорея;
- д) сифилис;
- е) хламидиоз;
- ж) гарднереллез;
- з) генитальный герпес;
- и) гепатиты В и С.

**13. Вирус иммунодефицита человека передается 4 способами:**

- а) у инфицированных беременных женщин через плаценту плоду;
- б) через пищу, приготовленную инфицированным человеком;
- в) через поцелуй инфицированного человека;
- г) при половом контакте с инфицированным человеком;
- д) через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты;

- е) через кровососущих насекомых;
- ж) при переливании инфицированной крови или использовании препаратов, приготовленных на ее основе.

**14. Заражение ВИЧ-инфекцией предусматривает наказание в виде:**

- а) только административного взыскания;
- б) лишения свободы на срок до 8 лет;
- в) мер гражданско-правовой ответственности;
- г) только дисциплинарного взыскания.

**Роль и значение ВС РФ**

**1. В состав Сухопутных войск Вооруженных Сил Российской Федерации входят:**

- а) Воздушно-десантные войска;
- б) Мотострелковые войска;
- в) Танковые войска;
- г) Ракетные войска;
- д) Ракетные войска и артиллерия;
- е) Войска противовоздушной обороны.

**2. Законом Российской Федерации «О безопасности» установлено, что безопасность — это:**

- а) условия, при которых обеспечена целостность и неприкосновенность территории государства;
- б) состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз;
- в) состояние экономики, при котором исключается любая агрессия со стороны другого государства.

**3. Военная служба, как особый вид федеральной государственной службы, исполняется не только в Вооруженных Силах Российской Федерации, но и в других войсках. Укажите в каких.**

- а) внутренние войска Министерства внутренних дел РФ;
- б) дорожно-строительные войска;
- в) инженерно-технические войска;
- г) войска гражданской обороны.

**4. Воинская честь — это:**

- а) самоотверженное, мужественное исполнение военнослужащим своего воинского долга и служебных обязанностей в мирное и военное время;
- б) внутренние, нравственные качества, достоинство воина, характеризующие его поведение, отношение к коллективу и выполнению воинского долга;
- в) морально-психологическое и боевое качество воина, характеризующее его способность устойчиво переносить длительные физические нагрузки, психическое напряжение и сохранять при этом присутствие духа, а в опасных ситуациях проявлять высокую боевую активность.

**5. Воинские ритуалы — это:**

- а) специальные действия, совершаемые в воинских подразделениях в праздничные дни;
- б) повседневные мероприятия, предусмотренные воинскими уставами при несении внутренней, гарнизонной и караульной служб;
- в) торжественные церемонии, совершаемые в повседневных условиях, во время праздничных торжеств и других случаях;
- г) плановые мероприятия, выполняемые в частях и подразделениях в соответствии с требованиями воинских уставов.

**6. Какие из приведенных ниже воинских ритуалов следует отнести к ритуалам учебно-**

### **боевой деятельности?**

- а) посвящение в боевую специальность;
- б) заступление на боевое дежурство;
- в) вручение Боевого знамени;
- г) чествование ветеранов;
- д) развод и смена караулов;
- е) встреча почетных гостей;
- ж) строевой смотр;
- з) торжественный марш;
- и) общая вечерняя поверка в части.

### **ОВС**

#### **1. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» определяет, что военная служба исполняется гражданами:**

- а) только в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- б) в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, органах, воинских формированиях, в воинских подразделениях федеральной противопожарной службы, в создаваемых на военное время специальных формированиях;
- в) в Вооруженных Силах Российской Федерации, войсках гражданской обороны, внутренних войсках, органах Федеральной службы безопасности;
- г) в Вооруженных Силах Российской Федерации, воинских формированиях и других войсках.

#### **2. Согласно Федеральному закону «О воинской обязанности и военной службе» первоначальная постановка на воинский учет граждан мужского пола осуществляется в период:**

- а) с 1 января по 1 апреля в год достижения ими возраста 17 лет;
- б) с 1 января по 31 марта в год достижения ими возраста 16 лет;
- в) с 1 января по 31 марта в год достижения ими возраста 17 лет.

#### **3. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен:**

- а) для подготовки населения к ведению партизанских действий в случае необходимости;
- б) для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны;
- в) для создания резерва различных специалистов, необходимых в народном хозяйстве.

#### **4. Официальные нормативные правовые документы, регламентирующие повседневную деятельность военнослужащих, жизнь, быт и несение службы в вооруженных силах, подготовку личного состава, определяющие основы боевых действий войск — это:**

- а) приказы командиров и начальников;
- б) официальные распоряжения;
- в) воинские уставы;
- г) организационные указания.

#### **5. Кто подлежит призыву на военную службу?**

- а) все граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, годные к военной службе по состоянию здоровья;
- б) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете, не пребывающие в запасе и не имеющие права на освобождение от военной службы;
- в) граждане в возрасте от 18 до 27 лет, не имеющие права на освобождение от военной службы;
- г) граждане мужского пола Российской Федерации и стран СНГ в возрасте от 18 до 27 лет.

#### **6. При несении военной службы на военнослужащих возлагается выполнение:**

- а) общих обязанностей;

- б) частных обязанностей;
- в) специфических обязанностей;
- г) должностных обязанностей;
- д) персональных обязанностей;
- е) специальных обязанностей.

**7. В Вооруженных Силах Российской Федерации принципом военного руководства является:**

- а) ограниченная коллегиальность;
- б) единоначалие;
- в) субординация;
- г) взаимная ответственность.

## **2) Практические работы**

### **Практическая работа № 1**

I. Тема. Изучение классификации чрезвычайных ситуаций

II. Цель. Закрепление теоретических знаний о классификации ЧС и приобретение практических умений в составлении памяток поведения населения в ЧС

III. Задачи.

1. Заполнить таблицу «Классификация ЧС»
2. Составить памятки поведения населения в ЧС

IV. Время выполнения 2ч

V. Оборудование. Учебник Э.А. Арустамова стр.16-47, лист А4, карандаши, линейка, тетради для практических работ

VI. Задание

1. Прочитайте текст
2. Заполните таблицу «Классификация ЧС»
3. Прочитайте текст
4. Составьте памятки поведения населения в ЧС

VII Контрольные вопросы.

1. Что означает ЧС?
2. Перечислите ЧС по природе возникновения.
3. Перечислите ЧС по масштабам распространения последствий.
4. Перечислите ЧС по причине возникновения.
5. Перечислите ЧС по скорости развития
6. Перечислите ЧС по ведомственной принадлежности.
7. Дайте характеристику ЧС природного происхождения.
8. Дайте характеристику ЧС техногенного характера.

### **Практическая работа № 2**

I. Тема. Выполнение работы по прогнозированию техногенной катастрофы.

II. Цель. Закрепление знаний по техногенным катастрофам, приобретение практических умений работать с разными источниками, составлять глоссарий.

III. Задачи.

1. Изучить разные источники интернет-сайтов.
2. Научиться составлять глоссарий по разным источникам

IV. Время выполнения 2ч.

V. Оборудование. Видео – фильм, компьютер, проектор, тетради для практических работ, распечатанный материал из разных источников. (Приложение1)

VI. Задание.

1. Просмотр видео - фильма
2. Изучить материалы интернет-сайтов
3. Составить глоссарий по теме

VII Контрольные вопросы.

1. Что такое техногенная катастрофа?
2. Что такое взрыв?
3. Что такое пожар?
4. Причины техногенных катастроф.

VIII Литература Интернет-сайты: [www.newgeophys.spb.ru](http://www.newgeophys.spb.ru)  
[http://neparsya.net/referat/ecology/teh\\_katastr](http://neparsya.net/referat/ecology/teh_katastr)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023