

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ИМЕНИ В.А. ЛАПОЧКИНА»

**Комплект
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУД. 07 Основы безопасности жизнедеятельности

по специальностям СПО

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», и в соответствии 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) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» для профессиональных образовательных организаций ФГАУ «ФИРО» от 21 июля 2015 г. разработанной по профессиям и специальностям СПО:

- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования
- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
- 43.02.06 Сервис на транспорте
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
- 22.02.06 Сварочное производство

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский техникум путей сообщения им. В.А. Лапочкина»

Рассмотрено, одобрено и рекомендовано к использованию на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных дисциплин
Протокол № 11 от «21» июня 2022г.

ПРОВЕРЕНО:


Методист

Терновых Н.И.



СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой ОП



Иванова Е.Л.

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины ОУД. 07 «Основы безопасности жизнедеятельности».

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

КИМ разработан на основании рабочих программ по специальностям и профессиям.

- программы учебной дисциплины

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОВЕРКЕ

2.1. Общие компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающий должен

уметь:

У1 овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

У2 обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

У3 овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

У4 формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

У5 приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

У6 развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

У7 формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

У8 формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

У9 развитие умения применять полученные теоретические знания на практике:

- принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

У10 развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

У11 освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

У12 приобретение опыта локализации возможных опасных — ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

У13 формирование установки на здоровый образ жизни;

У14 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

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

32 получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

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

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

35 освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

36 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

37 развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

38 формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

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

310 получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы;

311 законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

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

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

2.2. Распределение показателей оценки по типам заданий

Коды проверяемых знаний и умений, ОК, (из ФГОС)	Место в структуре МДК	Тип задания
З 7,13 У 13	Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.	тест устный опрос
З 2,6 У 6,8,13	Тема 1.2 Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.	тест устный опрос
З 2,4 У 1,2	Тема 1.3 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов	тест устный опрос
З 4,6 У 6,15	Тема 1.4 Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	тест устный опрос

3 9 У 3,6,16	Тема 1.5. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	тест устный опрос
3 3,5,15 У 3,4,6	Тема 1.6. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья.	тест устный опрос
3 1 У 6,8,15	Тема 1.7. Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».	тест устный опрос
3 2,5 У1,2	Тема 2.1 Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	тест устный опрос
3 5,7,8,9 У1,3,4,7	Тема 2.2 Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).	тест устный опрос
3 2,5,6 У 1,2,3,4,5,7	Тема 2.3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций.	тест устный опрос

З 1,2,7,8 У1,4,8,9	Тема 2.4 Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	тест устный опрос
З1,2,7 У5,8	Тема 2.5 Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций.	тест устный опрос
З.8 У3,11	Тема 2.6. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	тест устный опрос
З. 8, 3.9 У5,9,12	Тема 2.7. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после их пребывания в зонах заражения.	тест устный опрос
З 2,8 У2,4,9	Тема 2.8. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение.	тест устный опрос
З 2,3 У4	Тема 2.9. Правила безопасного поведения при угрозе	тест устный опрос

	террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.	
36,13 У8,13	<p>Тема 2.10.</p> <p>Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности.</p> <p>Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.</p>	тест устный опрос
32,10 У14	<p>Тема 3.1.</p> <p>История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.</p> <p>Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Основные предпосылки проведения военной реформы Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности.</p>	тест устный опрос
3 2,10 У14	<p>Тема 3.2.</p> <p>Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды</p>	тест устный опрос

	<p>Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Военно-воздушные силы: история создания, предназначение, структура. Военно-морской флот, история создания, предназначение, структура. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Войска воздушно-космической обороны: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура.</p> <p>Другие войска: Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС Росси. Их состав и предназначение.</p>	
3 11 У14	<p>Тема 3.3.</p> <p>Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.</p>	тест устный опрос
32 У14	<p>Тема 3.4.</p> <p>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе: занятия военно-прикладными видами спорта; обучение по дополнительным</p>	тест устный опрос

	образовательным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования; обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования	
311,12 У6,10	Тема 3.5. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.	тест устный опрос
3 11,12 У6,10	Тема 3.6. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.	тест устный опрос
311,12 У6,10	Тема 3.7. Альтернативная гражданская служба. Основные условия прохождения альтернативной гражданской службы. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.	тест устный опрос
3 11,12 У6,7	Тема 3.8. Качества личности военнослужащего как защитника Отечества: любовь к Родине, высокая воинская дисциплина, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя в России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-	тест устный опрос

	<p>психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника. Основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию РФ и законодательство Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.</p>	
311,12 У6,10	<p>Тема 3.9 Воинская дисциплина и ответственность. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Общие права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Соблюдение норм международного гуманитарного права.</p>	тест устный опрос
32 У1	<p>Тема 3.10. Как стать офицером Российской армии. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.</p>	тест устный опрос
311,12	<p>Тема 3.11. Боевые традиции Вооруженных</p>	тест

У6,10	Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг — обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.	устный опрос
311,12 У6,10	Тема 3.12. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.1. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации».	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.2. Понятие травм и их виды. Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.	тест устный опрос
313	Тема 4.3.	тест

У9	Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.	устный опрос
313 У9	Тема 4.4. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.5. Первая помощь при ожогах. Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.6. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.7 Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.8 Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.	тест устный опрос
313 У9	Тема 4.9 Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и	тест устный опрос

	искусственного дыхания.	
313 У9	Тема 4.10 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	тест устный опрос
34,6,13 У13,14	Тема 4.11 Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности. Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины.	тест устный опрос
34,6,13 У13,14	Тема 4.12 Основы ухода за младенцем. Физиологические особенности развития новорожденных детей. Основные мероприятия по уходу за младенцами. Формирование основ здорового образа жизни. Духовность и здоровье семьи.	тест устный опрос

ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. Задания для поведения текущего контроля:

Тесты, устный опрос.

4. Задания для проведения дифференцированного зачёта

Форма дифференцированного зачёта - устный опрос - 10мин.

Максимальное время выполнения теста 45 минут.

Источники информации, разрешённые к использованию на зачёте, оборудование – стенды , автомат АК-74, средства индивидуальной защиты.

Оценка освоения учебной дисциплины

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине **ОУБ.11 Основы безопасности жизнедеятельности** и направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

В системе оценки знаний и умений используются следующие критерии:

«Отлично» – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, владение понятийным аппаратом за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логичное изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

«Хорошо» – если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют некоторые неточности;

«Удовлетворительно» – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

«Неудовлетворительно» – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач; за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

Тест по теме: «Сохранения и укрепление здоровья важная часть подготовки юноши допризывного возврата к военной службе и трудовой деятельности».

1.Здоровье – это

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

2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает

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

3. Что такое режим дня?

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

4. Что такое рациональное питание?

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

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

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

3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

6. Что такое витамины?

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

7. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

8. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда

3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны
- 13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**
 1. научность
 2. объективность
 3. массовость
 4. все ответы верны
- 14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является**
 1. повседневное общение с окружающими
 2. лекция
 3. аудиозаписи
 4. диалог с врачом
- 15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**
 1. биологические
 2. окружающая среда
 3. служба здоровья
 4. индивидуальный образ жизни
- 16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**
 1. упражнения на тренажерах
 2. упражнения на внимание
 3. упражнения на растягивание мышц
 4. упражнения с преодолением веса собственного тела
- 17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**
 1. с 17 до 21
 2. с 21 до 1
 3. с 1 до 5
 4. с 5 до 9
- 18. Что не допускает ЗОЖ?**
 1. употребление спиртного
 2. употребление овощей
 3. употребление фруктов
 4. занятия спортом
- 19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**
 1. чтение книг
 2. посещение лекций
 3. занятия спортом
 4. употребление в пищу овощей
- 20. Здоровье – это состояние полного...**
 1. физического благополучия
 2. духовного благополучия
 3. социального благополучия
 4. все ответы верны.

Эталоны ответов к тесту по теме «Сохранения и укрепление здоровья важная часть подготовки юноши допризывного возврата к военной службе и трудовой деятельности.»

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

3 1 4 2 3 1 1 1 2 1 1 4 4 2 4 4 3 1 3 4

Тема: «Здоровый образ жизни»

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности;

3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

а) 2, 4, 5;

б) 1, 2, 4;

в) 3, 4, 5;

г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;

б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;

в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся:

а) недостаточный, достаточный, большой;

б) легкий, средний, тяжелый;

в) астенический, нормастенический, гиперстенический;

г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

Тест на тему: «Опасные чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения».

1. *Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:*

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

Ответ: в; д; е.

2. *Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:*

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление не известны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и трудно проходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;

- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, и состояния здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта.

Ответ: а; г; д; ж.

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким ниже перечисленным требованиям она должна соответствовать:

- а) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
- б) одежда быть из синтетических материалов;
- в) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
- г) одежда должна быть чистой и сухой.

Ответ: а; г

4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

- а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;
- б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
- д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;
- е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

Ответ: б; г; е.

4. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в порядке очередности:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер двумя-тремя спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Ответ: г; а; в; б; д; е.

4. Выберите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях:

- а) очистка через фильтр из песка и материи;
- б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- в) кипячение воды;
- г) добавление в воду марганцовки.

Ответ: в.

Тест по теме: ГО – составная часть обороноспособности страны
Фамилия, Имя _____

1. В каком году Совет Народных Комиссаров СССР утвердил положение о МПВО?

1. 1961.
2. 1932.
3. 1918.
4. 1941.

2. Какой из поражающих факторов ядерного оружия приводит к ожогам и массовым пожарам?

1. Световое излучение.
2. Ударная волна.
3. Проникающая радиация.
4. Электромагнитный импульс.

3. Что из перечисленного относится к обычным средствам поражения?

1. Синильная кислота.
2. Напалм.
3. Иприт.
4. Зарин.

4. Куда в первую очередь приходят люди при объявлении эвакуации?

1. На сборный эвакуационный пункт.
2. В приёмный пункт эвакуации.
3. В пункт временного размещения эвакуируемых.

5. Что означает цифра в маркировке противогаза ГП-5.

1. Номер партии.
2. Количество размеров шлем-маски.
3. Время в часах, на которое рассчитана фильтрующе-поглощающая коробка

6. Кто является руководителем ГО в школе?

1. Директор школы.
2. Преподаватель ОБЖ.
3. Завуч школы.

7. Что из перечисленного относится к средствам защиты кожи?

1. ГП-5.
2. ДП-5.
3. ОЗК.
4. Всё перечисленное.

8. Что из себя представляет сигнал «Внимание Всем!»?

1. Завывание сирен или другой громкий звуковой сигнал.
2. Громкое объявление из громкоговорителей.
3. Речевая информация по радио или телевидению.
4. Всё перечисленное.

9. Кто является руководителем ГО Российской Федерации.

1. Министр МЧС России.
2. Правительство России.

3. Министр обороны России.

10. Для чего не предназначена ГО?

1. для проведения аварийно-спасательных работ
2. Для эвакуации пострадавших в результате военных действий
3. Для борьбы с эпидемиями, возникшими в результате военных действий
4. Для руководства вооруженными силами в военное время

11. Когда была создана ГО в нашей стране?

1. 1961.
2. 1932.
3. 1918.
4. 1941.

12. Какое мероприятие не входит в основные задачи ГО?

1. Обучение населения в области ГО
2. Эвакуация населения
3. Проведение аварийно-спасательных работ
4. Ремонт и восстановление военной техники

13. Что является поражающим фактором ядерного оружия?

1. Электромагнитное излучение
2. Заражение местности биологическими веществами
3. Заражение местности химически-опасными веществами
4. Объемный взрыв

14. Что не является поражающим фактором химического оружия?

1. Лучевая болезнь
2. Холера
3. Ящур
4. Чума

15. Что не является поражающим фактором биологического оружия?

1. Чума
2. Лучевая болезнь
3. Холера
4. Сыпной тиф
5. Ящур

16. Какое оружие относится к оружию массового поражения?

1. Лучевое оружие
2. Атомное оружие
3. Радиологическое оружие
4. Геофизическое оружие

17. Какие не существуют виды защитных сооружений?

1. Убежища
2. Противорадиационные укрытия
3. Комбинированные укрытия
4. Укрытия простейшего типа

18. Какое средство защиты органов дыхания защищает от угарного газа?

1. Ватно-марлевая повязка

2. Противопыльная тканевая маска
3. Изолирующий противогаз
4. Респиратор
5. Фильтрующий противогаз

19. Какое устройство не является частью противогаза?

1. Шлем-маска
2. Соединительная трубка
3. Фильтрующе-поглощающая коробка
4. Противопыльная тканевая маска
5. Переговорное устройство

20. Какой препарат не входит в аптечку индивидуальную (АИ-2)?

1. Противоболевое средство
2. Противорвотное средство
3. Противобиологическое средство
4. Кровоостанавливающее средство
5. Радиозащитное средство

Тест по теме: «Боевые традиции Вооружённых сил, символы воинской чести России»

1. Боевые традиции - это...

- 1) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач
- 2) народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений
- 3) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы

2. Воинские ритуалы – это:

1. торжественные мероприятия, совершаемые в повседневных условиях, во время праздничных торжеств и в других случаях
2. торжественные мероприятия, совершаемые в воинских подразделениях в праздничные дни
3. определенные церемонии, совершаемые военнослужащими при выносе Боевого знамени воинской части

3. Что характерно для любого воинского коллектива?

- 1) автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу
- 2) способность сохранять структуру и функции
- 3) минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции
4. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств

5. способность быстро изменять организационную структуру
3. *Внутренние нравственные качества, достоинства воина, характеризующие его поведение, отношение к коллективу, к выполнению воинского долга – это:*
 1. героизм
 2. мужество
 3. воинская честь
 4. воинская доблесть
5. *Ордена - это...*
 - 1) почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности
 - 2) наградные государственные знаки за успехи на производстве
 - 3) почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги
 - 4) почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине
6. *Какие государственные награды дореволюционной России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?*
 - 1) орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест
 - 2) орден «За заслуги перед Отечеством»
 - 3) военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова
 - 4) орден и медаль «За заслуги перед отечеством»
7. *На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?*
 - 1) парадной деятельности
 - 2) боевой деятельности
 - 3) учебно-боевой деятельности
 - 4) повседневной деятельности
 - 5) гарнизонной и караульной служб
 - 6) боевой учёбы
8. *День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:*
 - 1) разгрома Советской армией немецко-фашистских войск под Сталинградом в 1943 г.
 - 2) победы Красной Армии над войсками кайзеровской Германии в 1918 г.
 - 3) снятия блокады Ленинграда в 1944 г.

Тест на тему: «Символы воинской чести».

При выполнении заданий с выбором ответа обведите кружком номер одного правильного ответа.

Оценка за выполнение заданий выставляется следующим образом: за 5 правильных ответов – оценка «отлично», за 4 – «хорошо», за 3 – «удовлетворительно». За 2 и менее правильных ответов выставляется оценка «неудовлетворительно».

В бланке для выполнения заданий должен быть отмечен только один ответ. Если отмечено два ответа, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

1. Медали как государственные награды впервые были учреждены:

- 1) после окончания Крымской войны в 1856 году;
 - 2) в годы Великой Отечественной войны;
 - 3) в период создания Советских Вооружённых Сил после февраля 1918 года;
 - 4) в начале XVIII века при Петре I.
2. Почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги – это:
- 1) личное боевое оружие;
 - 2) ордена и медали;
 - 3) Боевое Знамя воинской части;
 - 4) специальные почётные грамоты и медали.
3. Герою Российской Федерации вручается:
- 1) медаль «Золотая звезда» и орден Мужества;
 - 2) медаль «Золотая звезда», орден Почёта и грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации;
 - 3) медаль «Золотая звезда», грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации;
 - 4) медаль «Золотая звезда», орден Мужества и грамота о присвоении звания Героя Российской Федерации.
4. Воинское звание рядового присваивается:
- 1) гражданину, не имеющему воинского звания, призванному на военную службу – при убытии из [военного комиссариата](#) субъекта Российской Федерации к месту прохождения военной службы;
 - 2) при прибытии в войсковую часть для прохождения военной службы;
 - 3) при прибытии на краевой (областной) сборный пункт;
 - 4) после принятия военной присяги.
5. Кем утверждаются военная форма одежды и [знаки различия](#) по воинским званиям военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований?
- 1) Председателем Правительства Российской Федерации.
 - 2) Президентом Российской Федерации.
 - 3) Министром обороны Российской Федерации.
 - 4) Государственной думой Российской Федерации.

ОТВЕТЫ

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Правильный ответ	4	2	3	1	2

ТЕСТ: ВООРУЖЁННЫЕ СИЛЫ РФ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ, СТРУКТУРА.

В каждом вопросе есть только один правильный ответ

1. Вооружённые Силы – это:

- А) вооружённая организация государства, одно из важнейших орудий политической власти;
- Б) составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника;

В) вооружённая система государства, обеспечивающая защиту его интересов и находящаяся в постоянной готовности для отпора возможной агрессии со стороны другого государства.

2. К видам Вооружённых Сил РФ относятся:

- А) РВСН, артиллерийские войска, войска ПВО, мотострелковые войска;
- Б) Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Военно-Морской флот;
- В) Сухопутные войска, Воздушно-десантные войска, танковые войска, мотострелковые войска.

3. Ракетные войска стратегического назначения – это:

- А) войска, оснащённые [ракетно-ядерным оружием](#), предназначенные для нанесения удара по противнику;
- Б) войска, оснащённые ракетным оружием, предназначенные для нанесения удара по противнику в любой точке земного шара;
- В) войска, оснащенные ракетно-ядерным оружием, предназначенные для выполнения стратегических задач.

4. Сухопутные войска – это:

- А) вид Вооружённых Сил, предназначенный для ведения боевых действий преимущественно на суше;
- Б) вид войск, предназначенный для решения стратегических и локальных задач;
- В) род войск, предназначенный для выполнения любых боевых задач при ведении военных действий.

5. Военно-Воздушные Силы – это:

- А) вид Вооружённых Сил, предназначенный для нанесения ударов по авиационным, сухопутным и морским группировкам противника, его административно-политическим, промышленно-экономическим центрам в целях [дезорганизации](#) государственного и военного управления, нарушения работы тыла и транспорта, а также ведения воздушной разведки и воздушных перевозок;
- Б) вид войск, предназначенный для ведения боевых действий в воздухе, подавления живой силы и техники противника, переброски в заданные районы Воздушно-десантных войск, поддержки в военных операциях частей и соединений ВМФ и Сухопутных войск;
- В) род войск, предназначенный для выполнения боевых задач в воздухе при ведении боевых действий как на своей территории, так и на территории противника.

6. Основу боевой мощи ВВС составляют:

- А) истребительная и бомбардировочная авиация;
- Б) сверхзвуковые всепогодные самолёты, оснащённые разнообразным бомбардировочным, ракетным и стрелково-пушечным вооружением;
- В) личный состав ВВС, Воздушно-десантные войска, самолёты различных модификаций.

7. Военно-Морской Флот – это:

А) род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач по разгрому военно-морских сил противника;

Б) вид войск, обеспечивающий решение боевых задач с применением специальной военной техники и вооружения;

В) вид Вооружённых Сил, предназначенный для нанесения ударов по промышленно-экономическим центрам, важным военным объектам противника и разгрома его военно-морских сил.

8. В организационном отношении ВМФ России включает:

А) Северный, Тихоокеанский Черноморский, Балтийский флоты, Каспийскую флотилию и Военно-Морская база в Санкт-Петербурге;

Б) Черноморский, Балтийский, Каспийский и Дальневосточный флоты и ВМБ в Санкт-Петербурге;

В) Северный, Тихоокеанский, Черноморский, Каспийский, Балтийский флоты и ВМБ в Санкт-Петербурге.

9. Воздушно-десантные войска – это:

А) вид Вооружённых Сил, предназначенный для боевых действий в тылу противника;

Б) род войск, предназначенный для боевых действий в тылу противника;

В) вид войск, предназначенный для боевых действий с применением специальной военной техники.

10. Тыл Вооружённых Сил – это:

А) силы и средства, осуществляющие тыловое и техническое обеспечение армии и флота;

Б) вид войск, осуществляющий тыловое обеспечение армии и флота в мирное и военное время;

В) род войск, осуществляющий техническое обеспечение армии и флота в мирное и военное время.

11. Специальные войска предназначены для:

А) выполнения стратегических задач по разгрому противника на его территории;

Б) выполнения специальных задач по обеспечению боевой и повседневной деятельности Вооружённых Сил

В) выполнения первоочередных боевых задач при обороне и наступлении армии и флота.

12. Под обороной государства понимается:

А) вооружённая система государства, обеспечивающая защиту его интересов от агрессии со стороны других государств;

Б) система военных реформ, направленных на совершенствование вооружённых Сил государства при подготовке их к вооруженной защите от агрессии;

В) система политических, экономических, военных, социальных и иных мер по подготовке к вооружённой защите и вооружённая защита РФ, целостности и неприкосновенности её территории.

13. Одним из направлений проводимой в настоящее время военной реформы является:

- А) перевод комплектования Вооружённых Сил и других войск на контрактную основу;
- Б) создание превосходства ВС России над ВС блока НАТО;
- В) уточнение задач Вооружённым Силам на участие во внутренних вооружённых конфликтах.

14. Какие из приведённых ниже войск не входят в состав Вооружённых Сил РФ:

- А) пограничные войска, войска ГО, железнодорожные войска;
- Б) инженерные войска, войска связи, войска радиационной, химической и биологической защиты;
- В) специальные войска: автомобильные, дорожные, трубопроводные, радиотехнические, топогеодезические.

15. К видам Вооружённых Сил РФ не относятся:

- А) Сухопутные войска;
- Б) Войска ПВО страны;
- В) Ракетные войска стратегического назначения.

16. Основу обороны Российской Федерации составляют:

- А) Вооружённые Силы РФ;
- Б) аэромобильный отряд спасателей «Центроспас» МЧС РФ;
- В) Пограничные и Внутренние войска РФ.

17. Основу Сухопутных войск составляют:

- А) мотострелковые войска;
- Б) бронетанковые войска;
- В) Ракетные войска и артиллерия Сухопутных войск.

18. Главными родами сил Военно-Морского Флота РФ являются:

- А) надводные корабли и подводные лодки;
- Б) морская пехота и береговые ракетно-артиллерийские войска ВМФ;
- В) подводные лодки и авиация ВМФ.

Тест «Дни воинской славы»

В 1995 году Федеральным законом РФ были установлены ДНИ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ РОССИИ, соотнесите дату и событие.

27 января(1944) 2 февраля(1943) 23 февраля(1918) 18 апреля(1242) 9 мая(1945) 10 июля(1709) 9 августа(1714) 23 августа(1943) 8 сентября(1812) 11 сентября(1790) 21 сентября(1380) 7 ноября(1612) 1 декабря(1853) 5 декабря(1941) 24 декабря(1790)

день Победы

день снятия блокады Ленинграда

день победы русских войнов Александра Невского над немецкими рыцарями

на Чудском озере

день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск под Сталинградом

день освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского от польских интервентов

создание Красной Армии

день победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарами в Куликовской битве

день победы русской армии под командование Петра I над шведами под Полтавой

день первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами под Гангутом

день взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием Суворова.

день победы русской эскадры под командованием Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп

день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск под Москвой

день победы русской эскадры под командованием Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра

Бородинское сражение под командованием Кутузова

день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве

день начала контрнаступления советских войск под Москвой

Приложение №8

ТЕСТ по теме «Вооруженные силы РФ».

1. Под воинской обязанностью понимается:

- а)** прохождение военной службы в мирное и военное время, самостоятельная подготовка к службе в Вооруженных Силах;
- б)** установленный законом почетный долг граждан с оружием в руках защищать свое Отечество, нести службу в рядах Вооруженных Сил, проходить вневойсковую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности;
- в)** долг граждан нести службу в Вооруженных Силах только в период военного положения и в военное время.

2. Заключение по результатам освидетельствования категории «Б» означает:

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

3. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации предназначен:

- а)** для развертывания в военное время народного ополчения;
- б)** для создания резерва дефицитных военных специалистов;
- в)** для развертывания армии при мобилизации и ее пополнения во время войны.

4. Общие правила и обязанности военнослужащих, взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего распорядка определяет:

- а)** Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации;
- б)** Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации;
- в)** Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

5. Из приведенных ниже ответов определите, кто освобождается от призыва на военную службу:

- а)** имеющие ребенка, воспитываемого без матери, имеющие двух или более детей, имеющие ребенка в возрасте до 3 лет, мать которых, кроме них, имеет двух и более детей в возрасте до 8 лет или инвалида с детства и воспитывает их без мужа (жены);
- б)** признанные не годными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья, проходящие или прошедшие военную или альтернативную гражданскую службу в Российской Федерации, прошедшие военную службу в другом государстве, имеющие ученую степень кандидата или доктора наук;
- в)** граждане, достигшие возраста 18 лет и не состоящие на воинском учете, не прошедшие медицинское освидетельствование в полном объеме и в установленные сроки, граждане, временно пребывающие за границей.

6. Окончанием военной службы считается день:

- а)** в который истек срок военной службы;
- б)** подписания приказа об увольнении с военной службы;

в) передачи личного оружия другому военнослужащему.

7. Какую ответственность несут военнослужащие за проступки, связанные с нарушением воинской дисциплины, норм морали и воинской чести:

а) административную; б) уголовную; в) дисциплинарную.

8. В качестве знака, обозначающего желание воюющей стороны эвакуировать раненых и потерпевших кораблекрушение, а также гражданских лиц из зоны боевых действий используется знак:

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

9. Военная служба исполняется гражданами:

а) только в Вооруженных Силах Российской Федерации;

б) в Вооруженных Силах Российской Федерации, пограничных войсках Федеральной пограничной службы Российской Федерации и войсках гражданской обороны;

Задания для проведения дифференцированного зачёта по ОБЖ

Задания 1: З 1, У 14

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Правовые основы взаимоотношения полов
3. История создания Вооруженных Сил России

Задания 2: З 5, У 6

1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
2. Социальная роль женщины в современном обществе.
3. Брак и семья.

Задания 3: З 2, У 4

1. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
2. Общие понятия и классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
3. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.

Задания 3: З 7, У1,2

1. Права и обязанности родителей.
2. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
3. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Задания 4: З 3, У 8,13

1. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

2. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

3. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан. МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция Российской Федерации — система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи.

Задания 5: 3 11 , У 9

1. Создание Российских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

2. Воинская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение.

3. Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи.

Задания 6: 3 8 , У 14

1. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

2. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

3. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Задания 7: 3 11 , У 9

1. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций.

2. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

2. Понятие травм и их виды. Первая помощь при переломах.

Задания 8: 3 13, У9

1. Призыв на военную службу. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

2. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки.

Задания 9: 3 13 , У 4

1. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Воинский долг

— обязанность по вооруженной защите Отечества. Дни воинской славы России — дни славных побед.

2. Первая помощь при воздействии низких температур. Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.

3. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника. Меры безопасности для населения, оказавшегося на территории военных действий.

Задания 10: 313 , У 2

1. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту.

2. Первая Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей. Помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.

3. Правила поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).