

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Амурский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УиНР

А.В. Лейфа

24 » 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дисциплине**  
**ОП.04. Безопасность жизнедеятельности**

Специальность 43.02.10 Туризм  
Квалификация выпускника – специалист по туризму  
Год набора 2022  
Курс 1 Семестр 2  
Дифференцированный зачёт 2 семестр  
Лабораторные занятия 36 (акад.час.)  
Практические занятия 34 (акад.час.)  
Лекции 34 (акад.час.)  
Самостоятельная работа 18 (акад.час.)  
Общая трудоемкость дисциплины 122 (акад.час.)

Составитель: Власов А.В.

2022 г.

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 43.02.10 Туризм, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 г. № 474

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК социально-экономических дисциплин

«03» 06 2022 г., протокол № 10

Председатель ЦМК [подпись] Н.В. Кирилук

СОГЛАСОВАНО

Зам. декана по учебной работе

[подпись] Н.В. Дремина

«04» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

с научной библиотекой

[подпись]  
«20» 06 2022 г.

## **1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04. Безопасность жизнедеятельности является частью ППСЗ в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.10 Туризм.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина ОП.04. Безопасность жизнедеятельности относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла, читается в 2 семестре в объеме 122 академических часов.

Для успешного освоения курса обучающиеся должны владеть компетенциями, полученными при изучении дисциплин: БД.07. Основы безопасности жизнедеятельности.

На компетенциях, формируемых дисциплиной базируется изучение профессиональных модулей, прохождение учебной, производственной и преддипломной практики, а также подготовка и защита выпускной квалификационной работы.

## **3. Показатели освоения учебной дисциплины:**

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Выявлять и анализировать запросы потребителя и возможности их реализации.

ПК 1.2. Информировать потребителя о туристских продуктах.

ПК 1.3. Взаимодействовать с туроператором по реализации и продвижению туристского продукта.

ПК 1.4. Рассчитывать стоимость турпакета в соответствии с заявкой потребителя.

ПК 1.5. Оформлять турпакет (турпутевки, ваучеры, страховые полисы).

ПК 1.6. Выполнять работу по оказанию визовой поддержки потребителю.

ПК 1.7. Оформлять документы строгой отчетности.

ПК 2.1. Контролировать готовность группы, оборудования и транспортных средств к выходу на маршрут.

ПК 2.2. Инструктировать туристов о правилах поведения на маршруте.

ПК 2.3. Координировать и контролировать действия туристов на маршруте.

ПК 2.4. Обеспечивать безопасность туристов на маршруте.

ПК 2.5. Контролировать качество обслуживания туристов принимающей стороной.

ПК 2.6. Оформлять отчетную документацию о туристской поездке.

ПК 3.1. Проводить маркетинговые исследования рынка туристских услуг с целью формирования востребованного туристского продукта.

ПК 3.2. Формировать туристский продукт.

ПК 3.3. Рассчитывать стоимость туристского продукта.

ПК 3.4. Взаимодействовать с турагентами по реализации и продвижению туристского продукта.

ПК 4.1. Планировать деятельность подразделения.

ПК 4.2. Организовывать и контролировать деятельность подчиненных.

ПК 4.3. Оформлять отчетно-планирующую документацию.

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

– организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

– предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

– использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

– применять первичные средства пожаротушения;

– ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

– применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

– владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

– оказывать первую помощь пострадавшим;

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

– 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;

– основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

– основы военной службы и обороны государства;

– задачи и основные мероприятия гражданской обороны;

– способы защиты населения от оружия массового поражения;

– меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

– организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

– основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

– область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

– порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

#### 4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04. Безопасность жизнедеятельности

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ МИРНОГО И ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ</b>		
<b>Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера</b>	Содержание учебного материала		
	1   Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Чрезвычайные ситуации военного характера: ядерное, химическое и биологическое оружие.	2	1
	Лабораторное занятие: Классификация ЧС по масштабам и тяжести последствий. Прогнозирование ЧС, порядок выявления и оценки обстановки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить памятку «Действие персонала в различных ситуациях» по защите от ЧС.	4	
<b>Тема 1.2. Организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</b>	Содержание учебного материала		
	1   Гражданская оборона, её задачи. Структура МЧС, формирования предприятия. Единая государственная система РСЧС, силы и средства.	1	2
	Лабораторное занятие: Порядок эвакуации учащихся.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Определить структуру РСЧС для предприятия, задачи ГО для базового предприятия.	4	3
<b>Тема 1.3. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</b>	Содержание учебного материала	2	
	1   Нормативно-правовая база защиты населения. Инженерная защита населения от ЧС. Применение средств индивидуальной защиты в ЧС.		1, 2
	Лабораторное занятие: Назначение и порядок применения средств индивидуальной защиты органов дыхания, кожи и средств медицинской защиты в ЧС. Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах ЧС (АСДНР). Защитные сооружения ГО.	2	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать план эвакуации БТТ в загородную зону.	4	
<b>Тема 1.4. Обеспечение устойчивости и функционирования объектов экономики</b>	Содержание учебного материала		
	1   Основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики. Общие понятия об устойчивости экономики в ЧС.	1	2
	Лабораторное занятие: Обеспечение надёжной защиты рабочих и служащих, повышение надёжности инженерно-технического комплекса, обеспечение надёжности и оперативности управления производством, подготовка объекта к переводу на аварийный режим работы, подготовка к восстановлению нарушенного производства.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать порядок подбора и выдачи СИЗ в БТТ.	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ</b>	<b>48</b>	
<b>Тема 2.1. Основы обороны государства</b>	Содержание учебного материала		
	1   Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации, основные угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Терроризм как серьёзная угроза национальной безопасности России.	2	2
	Лабораторное занятие: Вооружённые силы Российской Федерации - основа обороны Российской Федерации. Виды Вооружённых Сил, рода войск и их предназначение. Военная доктрина Российской Федерации. Обеспечение военной безопасности Российской Федерации.	12	3

	<p>Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль в системе обеспечения национальной безопасности страны.</p> <p>Другие войска, их состав и предназначение.</p> <p>Терроризм как угроза национальной безопасности России. Порядок и организация воинского учета.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему Концепция национальной безопасности Российской Федерации.	4	
<b>Тема 2.2. Военная служба – особый вид федеральной государственной службы</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Правовые основы военной службы.		
	Лабораторное занятие: Уголовная ответственность военнослужащих за преступления против военной службы. Воинская обязанность, её основные составляющие. Прохождение военной службы по призыву и по контракту. Требования воинской деятельности, предъявляемые к физическим, психологическим и профессиональным качествам военнослужащего. Общие должностные и специальные обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Основы прохождения альтернативной гражданской службы.	16	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат по теме «Международное гуманитарное право».	4	
<b>Тема 2.3. Основы военно-патриотического воспитания.</b>	Содержание учебного материала		
	1   Боевые традиции Вооруженных Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитников отечества.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: рефераты, подготовка презентаций по теме 2.3	2	
	Лабораторное занятие: Дружба, войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений. Символы воинской части. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженный Сил Российской Федерации. Боевые традиции Вооруженных Сил России – как основа обеспечения морально-психологического обеспечения личного состава.	14	2, 3
<b>Раздел 3.</b>	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.</b>		
<b>Тема 3.1. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека общества.</b>	Содержание учебного материала		
	1   <b>Урок-интерактив.</b> Здоровье – одна из основных жизненных ценностей человека.	2	
	Лабораторное занятие: Здоровье физическое и духовное, их взаимосвязь и влияние на жизнедеятельность человека. Общественное здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика злоупотребления психо-активными веществами	2	2, 3
	Самостоятельная работа: Разработка и составление распорядка дня.	2	
<b>Тема 3.2. Правовые основы оказания первой доврачебной помощи</b>	1   Ситуации, при которых человек нуждается в оказании первой медицинской помощи.	2	2, 3
	Лабораторное занятие: Наложение повязок при ранении. Первая медицинская помощь при ранениях. Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. Оказание реанимационной помощи. Оказание первой помощи пострадавшим.	1	

	Самостоятельная работа: Изучение материала лекции и нормативных источников, разработка гиперсхемы «Имущество организации». Подготовка реферата на тему: «Факторы, разрушающие здоровье и их профилактика»	4	
<b>Учебные сборы</b>	Содержание учебного материала	36	
	1 Знакомство с общевойсковыми уставами и физическая подготовка	3	
	2 Строевая стойка и повороты на месте (интерактивный урок в форме разбор конкретных ситуаций)	3	
	3 Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте	3	
	4 Повороты в движении	3	
	5 Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	3	
	6 Выход из строя и постановка в строй, подход к начальнику и отход от него	3	
	7 Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте	3	
	8 Построение и отработка движения походным строем	3	
	9 Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата	3	
	10 Изготовка к стрельбе	3	
	11 Меры безопасности при проведении стрельб	3	
12 Военно-медицинская подготовка	3		
Всего		122	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## 5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет использования в процессе обучения современных инструментальных средств: лекции с применением мультимедийных технологий, современного и аппаратного обеспечения.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы.

Тип занятия Методы/формы	Лекция	Практические занятия
Разбор конкретных ситуаций	Тема 2.3. Основы военно-патриотического воспитания.	Тема 1.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и военного характера

## 6. Условия реализации программы дисциплины

### 6.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов: кабинет безопасности жизнедеятельности, лаборатория экологии и безопасности жизнедеятельности и стрелковый тир.

Оборудование кабинета: специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, доска, телевизор, ПК. Количество посадочных мест – 30.

Оборудование лаборатории: специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: учебная мебель, доска  
Лабораторное оборудование: комплекс-тренажер КТНП-01-«ЭЛТЭК», комплект № 4 (Тренажер для формирования навыков неотложной доврачебной помощи взрослому человеку). Количество посадочных мест – 56

Оборудование тира: место с зоной ограждения и стрелковой площадкой (40x25м) из 5 стрелковых мест размером 1x1 м, расположенных в одну линию на расстоянии 4м.

### 6.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489671>

Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В.Косолапова, Н.А.Прокопенко, Е.Л.Побежимова. — 4-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 288 с.— Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=477389>

Дополнительная литература

Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489702>

Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для СПО / Г. В. Тягунов, А. А. Волкова, В. Г. Шишкунов, Е. Е. Барышев ; под ред. В. С. Цепелева. — 2-е изд. —



Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-4488-0368-0, 978-5-7996-2790-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87788.html>

Кривошеин, Д.А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Д.А. Кривошеин, В.П. Дмитренко, Н.В. Горькова. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 340 с. — ISBN 978-5-8114-3376-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115489>

Безопасность жизнедеятельности : сб.учеб.-метод.материалов для специальностей 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, 27.02.06 Контроль работы измерительных приборов, 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, 21.02.13 Геологическая съемка, поиск и разведка месторождений полезных ископаемых, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 43.02.10 Туризм, 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем / АмГУ, ФСПО; сост. Т.В. Иваныкина - Благовещенск: Изд-во Амур.гос. ун-та, 2018.- 13 с. Режим доступа: [http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU\\_Edition/10078.pdf](http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10078.pdf)

#### **Перечень программного обеспечения:**

1. Windows 7 Pro – DreamSparkPremiumElectronicSoftwareDelivery (3 years)Renewalпо договору – Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 01 марта 2016 года.

2. GoogleChrome - Бесплатное распространение по лицензии googlechromium <http://code.google.com/intl/ru/chromium/terms.html> На условиях [https://www.google.com/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/chrome/browser/privacy/eula_text.html).

3. Firefox - Бесплатное распространение по лицензии MPL 2.0 <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/>.

4. WinDjView - бесплатное распространение по лицензии GNU GPL <http://www.gnu.org/licenses/old-licenses/gpl-2.0.htm>.

5. 7-Zip - бесплатное распространение по лицензии GNU LGPL <http://www.7-zip.org/license.txt>.

6. LibreOffice - бесплатное распространение по лицензии GNU LGPL <https://ru.libreoffice.org/about-us/license/>

## 7. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися различных индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li><li>- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</li><li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li><li>- применять первичные средства пожаротушения;</li><li>- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</li><li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</li><li>- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li><li>- оказывать первую помощь пострадавшим</li></ul>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Лабораторная работа</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li><li>- основы военной службы и обороны государства;</li><li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;</li><li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li><li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</li><li>- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</li><li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li><li>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li></ul>	<p>Контрольная работа</p> <p>Презентации</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет

## Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Вопрос: Что такое личная гигиена?
  - а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
  - б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
  - в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
  - г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?
  - а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
  - б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
  - в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  - г. Регулярные занятия физкультурой
3. Вопрос: Что такое режим дня?
  - а. Порядок выполнения повседневных дел
  - б. Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
  - в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
  - г. Строгое соблюдение определенных правил
4. Вопрос: Что такое рациональное питание?
  - а. Питание, распределенное по времени принятия пищи
  - б. Питание с учетом потребностей организма
  - в. Питание определенным набором продуктов питания
  - г. Питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Вопрос: Что такое закаливание?
  - а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
  - б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  - в. Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - г. Купание в зимнее время
6. Вопрос: Назовите основные двигательные качества?
  - а. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
  - б. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
  - в. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
  - г. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.
7. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?
  - а) Опорно-двигательный аппарат,
  - б) Легочная система,
  - в) Мозговая активность;
8. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?
  - а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,
  - б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
  - в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,
  - г) Человек, выкуривающий более пачки в день;
9. Вопрос: Спирт главным образом действует на?
  - а) Опорно-двигательный аппарат,
  - б) Нервную систему,
  - в) Легочную систему,
  - г) Костную ткань;
10. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?

- а) Влияет, но незначительно,
  - б) Не влияет,
  - в) Влияет;
11. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?
- а) Психическая зависимость,
  - б) Физическая зависимость,
  - в) Хорошее настроение,
  - г) Изменение чувствительности к наркотику;
12. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?
- а) Насморк,
  - б) Сужение зрачков,
  - в) Покраснение кожи,
  - г) Головокружение;
13. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?
- а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние,
  - в) Нарушение речи,
  - г) Ухудшение слуха,
  - д) Тошнота и рвота
14. Как действовать по сигналу "Внимание всем!"?
- а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.
  - б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию,
  - в). Быстро направиться в укрытие.
15. Что такое чрезвычайная ситуация?
- а) особо сложное социальное явление
  - б) определенное состояние окружающей природной среды
  - в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.
16. Чем характеризуется каждая ЧС?
- а) Химической сущностью
  - б) физической сущностью
  - в) своими, только ей присущими причинами возникновения
  - г) особенностями воздействия на человека и среду обитания
17. Как подразделяются ЧС по характеру источника?
- а) на природные и техногенные
  - б) на экологические
  - в) на биолого-социальные
  - г) на военные
18. Что является основным источником ЧС природного характера?
- а) магнитные бури
  - б) антропогенное воздействие
  - в) стихийные бедствия
  - г) биологические процессы
19. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?
- а) по количеству погибших
  - б) по месту возникновения
  - в) по причине возникновения
  - г) по характеру основных поражающих факторов
20. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?
- а) беда,
  - б) авария
  - в) коллапс

г) катастрофа

21. Что представляет собой транспортная авария?

- а) уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств
- б) происшествие, повлекшее за собой уничтожение и повреждение транспортных сооружений и средств или ущерб окружающей среде
- в) происшествие, повлекшее за собой причинение пострадавшим тяжелых телесных повреждений
- г) происшествие, повлекшее за собой гибель людей

22. Химическое оружие - это:

- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств

23. Какими путями отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека:

- а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;
- б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
- в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

24. Ядерное оружие — это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);
- б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

25. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:

- а) в первые часы после выпадения;
- б) в первые сутки после выпадения;
- в) в течении трёх суток после выпадения.

26. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, заражённые отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состояния атмосферного воздуха;
- б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
- в) резкое повышение температуры окружающей среды, понижение концентрации в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании

27. Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

28. Ордена-это...

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

29. Воинская обязанность-это...

- а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;
- б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;
- в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

30. Честь-это...

- а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общие уважение, чувство гордости;
- б. вежливое и достойное отношение к людям;
- в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

31. Заключение по результатам освидетельствования категории «А» означает:

- а) годен к военной службе;
- б) ограниченно годен к военной службе;
- в) не годен к военной службе;
- г) временно не годен к военной службе.

32. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе гос. наград Российской Федерации?

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

33. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

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

- а. моральная и материальная ответственность;
- б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;
- г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

35. Всеобщая воинская повинность была введена в Российской Империи?

- а. 1705г.
- б. 1783г.
- в. 1874г. "
- г. 1894г.

36. В настоящее время действуют Общевоинские уставы Вооружённых сил РФ, утвержденные 14 декабря 2007 года

- 1. указом Президента РФ
- 2. указом Президента СССР
- 3. постановлением Правительства РФ
- 4. постановлением Верховного Совета СССР

37. Старшинство военнослужащих определяется
1. приказанием непосредственного начальника
  2. приказанием прямого начальника
  3. приказом
  4. воинскими званиями
38. Несение караульной службы является
1. тактической задачей
  2. боевой задачей
  3. учебным сбором
  4. патрульной операцией
39. Граждане утрачивают статус военнослужащих
1. с началом военной службы
  2. с окончанием военной службы
  3. со дня приема военной присяги
  4. с момента вручения повестки о призыве на военную службу
40. Каковы основные признаки наружного кровотечения?
1. медленное и тягучее кровотечение;
  2. быстрое и пульсирующее кровотечение;
  3. сильная боль в повреждённой части тела;
  4. кровь ярко-красного цвета;
  5. кровь темно-красного цвета.
41. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?
1. кровь спокойно вытекает из раны;
  2. кровь фонтанирует из раны;
  3. кровь ярко-красного цвета;
  4. кровь тёмно-красного цвета;
  5. слабость.
42. Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?
1. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;
  2. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;
  3. плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;
  4. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;
  5. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.
43. Как правильно наложить давящую повязку?
1. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;
  2. обработать края раны вазелином или кремом;
  3. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;
  4. наложить повязку.
44. Укажите признаки внутреннего кровотечения?
1. порозовение кожи в области повреждения;
  2. посинение кожи в области повреждения;
  3. учащённый слабый пульс и частое дыхание;
  4. кашель с кровянистыми выделениями;
  5. повышение артериального давления;
  6. чувство неутолимого голода.
45. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?
1. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;

2. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;
  3. смазать рану вазелином или кремом;
  4. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.
46. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?
1. наложением холода на место ушиба;
  2. наложением тепла на место ушиба;
  3. наложением на место ушиба тугй повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.
47. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?
1. наложить на повреждённое место холод;
  2. наложить на повреждённое место тепло;
  3. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;
  4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
48. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?
1. обеспечить повреждённой конечности покой;
  2. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;
  3. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
  4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
49. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?
1. вправить вышедшие наружу кости;
  2. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;
  3. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;
  4. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.
50. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?
1. провести иммобилизацию места перелома;
  2. устранить искривление конечности;
  3. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
  4. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
51. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?
1. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
  2. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
  3. на голову пострадавшему положить холод;
  4. вызвать врача.
52. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?
1. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
  2. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
  3. произвести прекардиальный удар в область грудины;
  4. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».